



令和5年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

Aコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 の順で	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1水	牛乳 コッペパン ABCスープ パパ〜グマトソース ユールローサラダ* ミルメーク(コア)	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃが芋 マカロニ さとう 白いんげん ミルメーク(コア)	油	エネルギー 701 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.4 g
2木	牛乳 ごはん けんちん汁 ちくわの南蛮だれ(2個) 即席漬け	豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく でんぷん さとう	ごま油 油	エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.6 g
6月	牛乳 ごはん たら鍋汁 厚揚げのゴマそぼろ煮 さわやかサラダ	たら 豚肉 大豆の華 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう もやし 長ねぎ えのきたけ きゅうり しょうが たまねぎ 乾燥梅 はくさい	金芽米 しらたき さとう でんぷん	油 白すりごま	エネルギー 749 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g
7火	牛乳 ごはん かつお昆布だしのすまし汁 揚げだし白身魚 ささみあえ	豆腐 ホキ ささみルーク	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり	金芽米 でんぷん	油 白いりごま	エネルギー 705 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g
8水	牛乳 コッペパン パンプキンタージュ おれんじミートソース キャベツのマリネ	豚肉 大豆の華 卵	牛乳 生クリーム	かぼちゃ かぼちゃ トマトピューレ にんじん	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	バター 油	エネルギー 732 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 4 g
9木	牛乳 ごはん みそ煮込みうどん汁 サバの照り焼き じゃがおさつサラダ	豚肉 油揚げ みそ さば	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ 長ねぎ きゅうり ホールコーン	金芽米 うどん さつま芋 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 801 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.4 g
10金	牛乳 ごはん 豚汁 山賊焼き 春雨サラダ* サツマ任と栗の外ト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり しょうが キャベツ にんにく	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう でんぷん マロニー サツマ任と栗の外ト	油 ごま油	エネルギー 846 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.2 g
13月	牛乳 ごはん 担々こんにゃく麺スープ 肉シューマイ(3個) 華風あえ	豚肉 大豆の華 なると みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	金芽米 こんにゃく麺 小麦粉 さとう でんぷん	白すりごま 白ねりごま ごま油	エネルギー 744 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.8 g
14火	牛乳 ごはん ちゃんこ汁 いわしの甘露煮 おかかサラダ	鶏肉 いわし 花かつお	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 しらたき さとう でんぷん		エネルギー 665 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g
15水	牛乳 コッペパン 寒天スープ ポトトチーズのアップ焼き ツナもやしサラダ	鶏肉 ソルダ〜ペ〜コン ツナフレーク	牛乳 コニャク寒天 シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり	コッペパン じゃが芋	オリーブ油	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.9 g

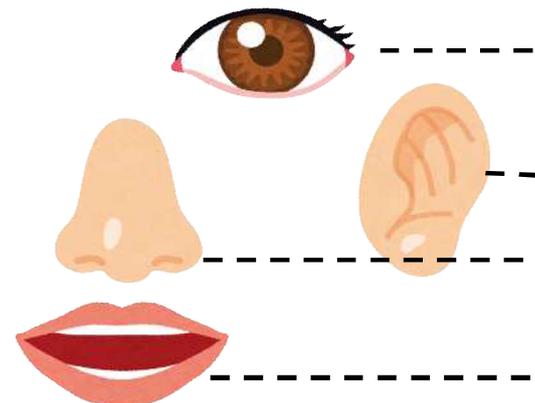
郷土料理にはこのマークがつけます
 この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます



食育だより

五感でおいしさを感じてみましょう

味はどこで感じるでしょうか？口に入れたときに舌で受け取り、脳がおいしさを感じています。しかし、味を判断するのは舌だけではありません。舌以外では、どんなところで味を感じているのでしょうか？見てみましょう。



- 目** 色彩豊かな料理がおいしそうに見えたり、脂ののった様子や、新鮮な様子を見ることができます。
- 耳** 調理中の音、新鮮な野菜をかむ音、みずみずしい水分がしみ出る音など、おいそうな音は食欲を掻き立てます。
- 鼻** 塩味・甘味・苦味などの味と、おいしく焼けた肉や魚の香り、ゆずやレモンのさわやかな香りなど匂いが合わさることで複雑な味を感じています。
- 口** 温かい、冷たいなどの温度や、硬さとろみなどの食感はおいしさに大きく影響しています。

11月 月目標「味わって楽しく食べよう」



令和5年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

Aコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価	
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)		
16木	牛乳 ごはん ワンタンスープ ホイコーロー 御浜町のみかん	鶏肉 なたと 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ はくさい しょうが キャベツ みかん	金芽米 ワンタン さとう でんぷん	油	エネルギー 726 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g	
17金	牛乳 ごはん 豆乳汁 豚肉とレバーのオーロラソース わかめの酢の物	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 豚レバー	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 突こんにやく でんぷん さとう	油	エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.5 g	
20月	牛乳 ごはん いも団子汁 ホッケの西京焼き ごまあえ	鶏肉 油揚げ ホッケ みそ	牛乳	にんじん	だいこん しめじ もやし きゅうり	金芽米 いも団子 さとう	白すりごま	エネルギー 690 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	
21火	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 肉どんぶり じゃこあえ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 揚げちりめん	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	だいこん えのきたけ しめじ たまねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 しらたき さとう	油 白いりごま	エネルギー 725 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.9 g	
22水	牛乳 コッペパン トマトポトフ タラのマスタードクリームソース マカロニサラダ	豚肉 たら 豆乳	牛乳	にんじん トマト水煮	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	コッペパン じゃが芋 さとう でんぷん マカロニ	油 オリーブ油	エネルギー 697 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.4 g	
24金	牛乳 ごはん ポークカレー もかめのフライ 千草あえ	豚肉 モウカザメ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ おろしりんご ホールコーン	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 白いりごま	エネルギー 910 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3 g	
27月	牛乳 ごはん ごまみそ汁 たまごやきおろし マヨポテトサラダ	鶏肉 みそ 卵	牛乳	にんじん	だいこん はくさい 長ねぎ レモン汁 きゅうり	金芽米 こんにやく さとう じゃが芋	白ねりごま ノエッグマヨネーズ 油	エネルギー 751 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.3 g	
28火	牛乳 ごはん 白菜肉団子汁 鶏肉のカレー焼き なっとうあえ	豚肉 ひきわり納豆 花かつお 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぷん		エネルギー 673 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g	
29水	牛乳 丸パン ぼてトマスープ かぼちゃの揚げ 大豆のサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト水煮 かぼちゃ	たまねぎ もやし きゅうり	まるパン じゃが芋 さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	オリーブ油 油 白いりごま	エネルギー 797 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 4 g	
30木	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 肉野菜炒め なめたけあえ	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう 長ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり なめたけ	金芽米 さとう でんぷん	油	エネルギー 673 kcal たんぱく質 29 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g	

郷土料理にはこのマークがつきます
 この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

給食おすすめレシピ

「豚肉とレバーのオーロラソース」

<材料> 4人分

<つくり方>

- 豚もも肉 120g
- 豚レバー 120g
- しょうが 2g
- しょうゆ 5g
- 酒 10g
- 魚醤 5g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- ケチャップ 30g
- 砂糖 5g
- 中濃ソース 20g
- カレー粉 少々
- 酒 少々

豚もも肉は1.5cm角切り、豚レバーも同様に切ります。豚レバーにはの調味料をもみこみ、下味をつけておく。

Aの調味料を鍋で加熱し、タレをつくる。

豚肉、豚レバーに片栗粉をつけて、揚げる。

揚げたにのタレをかからめて完成！

レバーは、下味をつけることでくさを抑えることができます。また、角切りではなく、スライスにすると苦手な人も食べやすくなります。

丸ノ内中学校希望献立

丸ノ内中学校では、全校でアンケートをとってみんなが好きな給食にしました。みなさんが好きな給食も入っていると思うので、味わって食べてください。



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!