



令和6年度

# 6月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

<Cコース>

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	きのこ青菜のスープ かみチーズみそマヨ焼き 彩りサラダ	きのこ青菜のスープ かみチーズみそマヨ焼き 彩りサラダ	鶏ひき肉 みそ 牛乳 シュレットチーズ	しめじ えのきたけ セロリー にんにく ホールコーン キャベツ にんじん 小松菜 アスパラガス	金芽米 マロニー さとう オリブ油 油 ノエッグ マヨネーズ	612 kcal 29.6 g 24.1 g 1.9 g
4火	具だくさんみそ汁 山賊焼き なめたけあえ	具だくさんみそ汁 山賊焼き なめたけあえ	こおり豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん 小松菜	金芽米 じゃが芋 でんぷん 米粉 油	596 kcal 30.1 g 17.4 g 2 g
5水	チンゲン菜のスープ わらさの竜田揚げ マヨポテトサラダ	チンゲン菜のスープ わらさの竜田揚げ マヨポテトサラダ	鶏肉 わらさ 牛乳	たまねぎ えのきたけ きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 でんぷん 米粉 じゃが芋 油 ノエッグ マヨネーズ	654 kcal 25.7 g 27 g 1.9 g
6木	キャベツのみそ汁 そぼろ丼の具 はりはり漬け	キャベツのみそ汁 そぼろ丼の具 はりはり漬け	油揚げ みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆の華 牛乳 わかめ こんぶ	たまねぎ キャベツ えだまめ しょうが ゆで干大根 きゅうり にんじん	金芽米 さとう 油	616 kcal 27.6 g 21.6 g 2.6 g
7金	ミネストローネ ミートボールチャップ和え(2個) メロン&ジュレ	ミネストローネ ミートボールチャップ和え(2個) メロン&ジュレ	鶏ムネ肉 大豆 牛乳	ズッキーニ キャベツ たまねぎ セロリー にんにく メロン 黄桃 イシヨブ漬 にんじん パセリ トマト水煮	コッパン じゃが芋 カットゼリー(リンゴ) カットゼリーはちみつリン オイル	648 kcal 27.5 g 18.8 g 2.5 g
10月	はりはりなべ 蒸し餃子(2個) ごまネーズサラダ	はりはりなべ 蒸し餃子(2個) ごまネーズサラダ	鶏肉 厚揚げ 餃子 牛乳	しょうが 長ねぎ はくさい 水菜 キャベツ きゅうり ごぼう ホールコーン にんじん	金芽米 さとう 白すりごま ノエッグ マヨネーズ	615 kcal 23.1 g 22.3 g 2.4 g
11火	いも団子汁 キムタクごはんの具 ひじきと大豆の中華和え	いも団子汁 キムタクごはんの具 ひじきと大豆の中華和え	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳 ひじき	はくさい しめじ たまねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 いも団子 さとう 油 ごま油 白すりごま	565 kcal 25.5 g 15.1 g 2.1 g
12水	じゃが芋のみそ汁 さばのスパイシー揚げ ゆかりあえ	じゃが芋のみそ汁 さばのスパイシー揚げ ゆかりあえ	油揚げ みそ さば 牛乳 わかめ	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 じゃが芋 米粉 でんぷん 油	623 kcal 26.3 g 24.9 g 2.3 g
13木	ポークカレー ピザボト こんにゃく寒天サラダ あじさいゼリー	ポークカレー ピザボト こんにゃく寒天サラダ あじさいゼリー	豚肉 ウィンナー 牛乳 シュレットチーズ こんにゃく寒天	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり にんじん パセリ	金芽米 じゃが芋 さとう 油 あじさいゼリー	631 kcal 21.3 g 20.8 g 2.4 g
14金	オニオンスープ 鶏肉のアップルソース 梅ドレサラダ	オニオンスープ 鶏肉のアップルソース 梅ドレサラダ	シュレットチーズ 大豆の華 鶏肉 牛乳	ねり梅 たまねぎ しめじ ホールコーン しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり だいこん ねり梅 パセリ にんじん	コッパン 黒砂糖 さとう バター 油	663 kcal 28.7 g 24.7 g 2.9 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にはこのマークがつきます

## 食育だより

6月 月目標「食事の環境について考えよう」

残さず食べて食品ロスを削減しよう



賞味期限

すぐ食べる食品を買うときは期限の近いものを選びましょう



食材は食べきれぬ量を買ひ、作るようにしましょう



野菜の皮のむきすぎや、魚の身の食べ方に注意しましょう

世界には、ごはんが満足に食べられない国や、おなかを空かせた小さな子どもがたくさんいる国があります。

作物や動物の命をいただき、たくさんの人のはたらきによって食事ができている



食べものに、もったいないを、もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT



# 令和5年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市西部学校給食センター

<Cコース>

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材料名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17月	とうふのみそ汁 いわしの蒲揚げ アスパラサラダ	とうふのみそ汁 いわしの蒲揚げ アスパラサラダ	豆腐 みそ いわし 牛乳 わかめ	だいこん えのきたけ しめじ キャベツ にんじん 小松菜 アスパラガス	金芽米 でんぷん さとう 油	576 kcal 23.6 g 19.2 g 2 g
18火	豆腐とにらのスープ ピビンバ・肉炒め ピビンバ・ナムル	豆腐とにらのスープ ピビンバ・肉炒め ピビンバ・ナムル	豆腐 細切ホホコ 豚肉 たまごそぼろ みそ 牛乳	たまねぎ だいこん 干しいたけ しょうが にんにく たけのこ もやし にんじん にら 小松菜	金芽米 さとう ごま油 油 白いりごま	557 kcal 26 g 17.9 g 2.1 g
19水	コニャック入り中華スープ えびしゅうまい(2個) わかめの中華サラダ	コニャック入り中華スープ えびしゅうまい(2個) わかめの中華サラダ	豚ひき肉 なんと えびしゅうまい 牛乳 わかめ	にんにく たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	金芽米 こんにゃく麺 さとう 油 ごま油 白すりごま	561 kcal 21.8 g 16.1 g 2.5 g
20木	鶏ごぼう汁 さんま生姜煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ	鶏ごぼう汁 さんま生姜煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ	鶏肉 牛乳 さんま生姜煮	たまねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ ホールコーン にんじん ブロッコリー	金芽米 さとう オリーブ油	558 kcal 24.7 g 17.7 g 2.1 g
21金	まるパン ポトフ ハンバーグ・デミグラスソースかけ フルーツジュレ	まるパン ポトフ ハンバーグ・デミグラスソースかけ フルーツジュレ	野菜入りソーセージ 国産ハンバーグ 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ しめじ 木ワザレ-りんごビュレ みかん缶 甘夏みかん缶 にんじん	まるパン じゃが芋 油 カットゼリー(リンゴ) カットゼリー(ブドウ)	645 kcal 24.4 g 21.6 g 2.6 g
24月	キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ	キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 でんぷん マロニー さとう 油 ブルーベリー-グループ	699 kcal 32.1 g 24 g 2 g
25火	さわに椀 オムレツそぼろあんかけ のり酢あえ	さわに椀 オムレツそぼろあんかけ のり酢あえ	豚肉 細切ホホコ ブレンドオムレツ 豚ひき肉 大豆の華 みそ 牛乳 角ぎざみのり	ごぼう えのきたけ 干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さとう でんぷん	537 kcal 22.4 g 15.5 g 2.2 g
26水	豚汁 かつおフライ 海そうサラダ	豚汁 かつおフライ 海そうサラダ	豚肉 みそ かつお柔からフライ 牛乳 海そうサラダ	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 油	607 kcal 24.2 g 21.3 g 2 g
27木	たけのこ汁 しぐれ煮 新たまサラダ	たけのこ汁 しぐれ煮 新たまサラダ	さば缶 みそ 豚肉 花かつお 牛乳	たけのこ 長ねぎ 山菜味付煮 しょうが ごぼう 新たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 油 突こんにゃく さとう	570 kcal 25.3 g 17.9 g 2.1 g
28金	コーンミルクスープ ロングウイナー お豆のサラダ	コーンミルクスープ ロングウイナー お豆のサラダ	鶏肉 フランクフルト 大豆 牛乳 生クリーム	たまねぎ コーン-スト ホールコーン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん パセリトマトビュレ	コップパン さとう バター 油	670 kcal 26.2 g 27.3 g 3 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

## 6月は食育月間です 食育パネル展のご案内

テーマ:「6月は食育月間  
～松本市のすすめる食育～」  
期間:6/10(月)～7/5(金)  
会場:八十二銀行松本営業部  
(ウインドギャラリー)



## 食事と水分で熱中症対策をしましょう

本格的な夏になる前から気温が30度くらいになる日があります。1日3食をしっかりと食べて水分、塩分、エネルギーを補給し、こまめに水分をとって熱中症を予防しましょう。

のどがかわく前の  
水分補給が大切



月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子、放射線に関する情報などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。  
TEL:86-1130 FAX:86-1150  
メール:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp



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!