



令和6年度 10月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

Aコース

日曜	献立名 ・牛乳 ・主食 ・汁物 ・主菜 の順で ・副菜 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)	
1火	牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 鶏とさつまいもの甘辛揚げ ゆかりあえ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	ゆでぼし大根 はくさい たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 さつまいも でんぶん さとう	油	エネルギー 723 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g
2水	牛乳 コッペパン パンキボータージュ なすのミートペンネ コールスローサラダ シャインマスカット(2粒)	鶏肉 豚肉 大豆の華	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 黄パプリカ トマトピュレ にんじん	たまねぎ コーン-スト にんにく なす キャベツ きゅうり ホールコーン シャインマスカット	コッペパン マカロニ	バター 油	エネルギー 757 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.8 g
3木	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 さばの塩焼き たくあんあえ	油揚げ みそ さば	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 さとう		エネルギー 685 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.3 g
4金	牛乳 ごはん いも団子汁 卵焼き肉そぼろあん ごぼうささみのごま酢あえ	鶏肉 卵 豚肉 ささみルーク	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ たまねぎ ごぼう ホールコーン	金芽米 いも団子 でんぶん さとう	白すりごま 油	エネルギー 745 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g
7月	牛乳 ごはん 豚汁 安曇野わさびコロケ 塩丸いかの酢のもの	豚肉 みそ 塩いか	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり わさび茎	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう パン粉 小麦粉 米粉	油	エネルギー 745 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.1 g
8火	牛乳 ごはん けんちん汁 里芋の煮物 ごまあえ	豆腐 豚肉 こおり豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん 長ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにゃく 里いも さとう でんぶん	ごま油 白すりごま	エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g
9水	牛乳 おさつパン ABCスープ 鶏のレモンソース 春雨サラダ ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ レモン汁 きゅうり ホールコーン	コッペパン マカロニ でんぶん さとう マロニー さつまいも ぶどうゼリー	油 ごま油	エネルギー 757 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.8 g
10木	牛乳 ごはん ミネストローネ ホキのマリネ プロッコリーサラダ	豚肉 大豆 ホキ	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮 赤パプリカ プロッコリー	にんにく たまねぎ レモン汁 キャベツ ホールコーン	金芽米 じゃが芋 でんぶん さとう	オリーブ油	エネルギー 740 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g
11金	牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 信田煮 おてっか	みそ 豆腐 豚肉 油揚げ 魚肉すり身	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが なす	金芽米 さつまいも でんぶん さとう	油	エネルギー 750 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.3 g
15火	牛乳 ごはん ワンタンスープ ピピンバ もやしのナムル	鶏肉 なると 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ はくさい にんにく ぜんまい たけのこ きゅうり もやし	金芽米 ワンタン さとう コンスタチ	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 740 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25 g 食塩相当量 3.1 g
16水	牛乳 米粉パン 松本コーン野菜スープ ホキの松本アスパラ焼 サマイとチーズのサラダ	鶏肉 ホキ	牛乳 角チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン-スト ホールコーン きゅうり アスパラガス-スト	米粉パン さつまいも	ノンイグ マヨネーズ 油	エネルギー 659 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.9 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
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



10月 月目標 「地域の食文化を知ろう」

● ● ● 地場産物を使った学校給食 ● ● ●

● ● ● 大切にしたい～郷土料理～ ● ● ●



地場産物とは、地域でとれる食べ物のこと。私たちの住む松本市では、たくさんの食べ物が作られています。学校給食では、松本市や近隣の市町村でとれた食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。



郷土料理は、その地域に根付いた産物を使って昔から伝わってきた料理です。みなさんは、松本市の郷土料理には何かあるか知っていますか？今月は「塩丸いかの酢のもの」が登場します。



令和6年度 10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 ・主食 ・汁物 ・主菜 の順で ・副菜 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)	
17 木	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 いわしと豚肉のチキッ 和え おかかあえ	厚揚げ みそ 豚レバー 豚肉 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん さとう	油	エネルギー 829 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.4 g
18 金	牛乳 ごはん ちゃんこ汁 いわしのおろし煮 なっとうあえ	鶏肉 いわし ひきわり納豆 花かつお	牛乳	にんじん	だいこん はくさい しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さとう でんぶん		エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.5 g
21 月	牛乳 ごはん ポトフ ルバークアップ ルース コーンサラダ	野菜入りソテー 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ りんごピュレ オオワザ ホールコーン きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぶん	油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 23 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
22 火	牛乳 ごはん 春雨スープ 肉しゅうまい(3個) もやしの中華あえ	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ もやし きゅうり 長ねぎ しょうが にんにく	金芽米 マロニー さとう 小麦粉 でんぶん	油 白いりごま ごま油	エネルギー 726 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g
23 水	牛乳 コッペパン ぼてトマスープ タンドリーチキン(乳あり) ツナサラダ	豚肉 鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん トマト水煮	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	コッペパン じゃが芋	オリーブ油	エネルギー 626 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.1 g
24 木	牛乳 栗ごはん 白菜スープ 銀ひらすの香味焼き のり酢あえ	豚肉 銀ひらす	牛乳 角ぎざみのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう 栗	ごま油	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.5 g
25 金	牛乳 ごはん さわに椀 マスフライ ひじきと大豆のサラダ	豚肉 極細かぼ マス 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さとう	油	エネルギー 680 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.5 g
28 月	牛乳 わかめごはん 担々こんにやく麺スープ 山賊焼き マヨポテトサラダ ブルベリグループ(乳卵小麦なし)	豚肉 みそ なると 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ 長ねぎ きゅうり しょうが にんにく りんご	金芽米 こんにやく麺 でんぶん じゃが芋 ブルベリグループ	白すりごま 白ねりごま 油 ノック マヨネーズ	エネルギー 959 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 41.1 g 食塩相当量 4.5 g
29 火	牛乳 玄米入りごはん ポークカレー 松本市のりんご 野菜ソテー	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん 黄パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんご ホールコーン	金芽米 のかつ玄米 じゃが芋	油	エネルギー 818 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.6 g
30 水	牛乳 背割りコッペパン やさいスープ フランクフルトサッス かぼちゃと枝豆のサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん 小松菜 トマト水煮 かぼちゃ	たまねぎ にんにく えだまめ	コッペパン じゃが芋 さとう	オリーブ油	エネルギー 731 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.9 g
31 木	牛乳 ごはん 肉だんごスープ 厚揚げ入りホイコーロー コンニャク寒天サラダ	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 コンニャク寒天	にんじん	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん	金芽米 さとう でんぶん	油	エネルギー 731 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.1 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 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

調理室からこんにちは



この日は作り手の思いが伝わるよう大釜で汁を作る様子を動画で紹介し、話をしました。

子どもたちから感謝の言葉が届いてよかったです!

子どもたちの感想

給食をつくるのは大変なんだね!

あらためて、しっかり食べなきゃと思った!

山辺中希望献立!

みなさんが好きなメニューを選びました。ぜひ楽しんで食べてください。

