



令和6年度 10月分 学校給食予定献立表 (前半)

(Bコース)

松本市東部学校給食センター

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						
1 火	 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 ささみﾌﾙｰｸ 牛乳	だいこん えのきたけ たまねぎ ごぼう ホールコーン にんじん みつば	金芽米 いも団子 でんぶん さとう 白すりごま 油	601 kcal 22.4 g 16.4 g 2 g
2 水	 ごはん	 ポトフ ハンバーグアップルソース コーンサラダ	野菜入りソーセージ 豚肉 鶏肉 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ りんごﾌﾞﾚ ﾎｰﾙｺｰﾝ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 油 でんぶん	577 kcal 20.6 g 19.1 g 2.1 g
3 木	 ごはん	 ワンタンスープ ビビンバ もやしのナムル	鶏肉 なた 豚肉 牛乳	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 にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	金芽米 ワンタン さとう ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 油 ごま油 白いりごま	597 kcal 24.5 g 20.8 g 2.4 g
4 金	 コッペパン	 パンプキンポタージュ なすのミートペンネ コールスローサラダ	 鶏肉 豚肉 大豆の華 牛乳 生クリーム	たまねぎ ｺｰﾝﾊﾟｰｽﾄ なす にんにく キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン ｶﾌﾞﾁﾬｰｽﾄ ｶﾎﾞﾁﾔ 黄パプリカ トマトﾌﾞﾚ	コッペパン マカロニ バター 油	670 kcal 27.2 g 21.6 g 3.2 g
7 月	 ごはん	 さつまいものみそ汁 信田煮 おてっか	 みそ 豆腐 油揚げ 豚肉 魚肉すり身 牛乳 ひじき	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが なす にんじん ｾｰﾏﾝ	金芽米 さつまい でんぶん さとう 油	637 kcal 23.3 g 21.7 g 2.6 g
8 火	 ごはん	 豚汁 安曇野わさびコロッケ 塩丸いかの酢のもの	 豚肉 みそ 塩いか 牛乳 わかめ	 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 にんじん わさび茎	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく 米粉 小麦粉 パン粉 さとう 油	626 kcal 22.3 g 18.9 g 2.4 g
9 水	 ごはん	 春雨スープ 肉しゅうまい（2コ） もやしの中華あえ	豚肉 牛乳	はくさい たまねぎ もやし きゅうり にんじん 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく	金芽米 マロニー さとう 油 白いりごま ごま油 でんぶん 小麦粉	568 kcal 19.6 g 17.6 g 2 g
10 木	 ごはん	 臭だくさんみそ汁 さばの塩焼き たくあんあえ	 油揚げ みそ さば 牛乳 わかめ	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 にんじん	金芽米 じゃが芋 さとう	548 kcal 25.7 g 18.9 g 1.8 g
11 金	 おさつパン	 ABCスープ 鶏ささみレモンソース 春雨サラダ ぶどうゼリー	 豚肉 鶏ささみ 牛乳	 セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン レモン汁 きゅうり にんじん	コッペパン マカロニ でんぶん マロニー さとう ぶどうゼリー 油 ごま油 さつまい	671 kcal 31 g 20.4 g 3.2 g
15 火	 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 角きざみのり	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 にんじん ほうれんそう	金芽米 じゃが芋 さとう ごま油 白いりごま 油	514 kcal 23.1 g 15.3 g 1.9 g
16 水	 栗ごはん	 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	だいこん 長ねぎ ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 こんにゃく 里いも さとう 栗 でんぶん ごま油 油 白すりごま	560 kcal 21.1 g 15 g 1.8 g
 歯士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  臭だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます						



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



臭だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます



食育だより

10月 月目標「地域の食べ物を知ろう」

松本市や松本市の周辺でとれる地域の食べ物を見てみましょう。

春

- ・ ぜんまい
- ・ わらび
- ・ たけのこ
- ・ ふき
- ・ たら芋
- ・ 長ねぎ



夏

- ・ じゃがいも
- ・ たまねぎ
- ・ きゅうり
- ・ なす
- ・ かぼちゃ
- ・ 長ねぎ
- ・ スイカ
- ・ レタス
- ・ トマト
- ・ セロリ
- ・ キャベツ



秋

- ・ ごぼう
- ・ にんじん
- ・ かぼちゃ
- ・ 長いも
- ・ なす
- ・ だいこん
- ・ りんご
- ・ ぶどう
- ・ さつまいも
- ・ たまねぎ
- ・ 野沢菜
- ・ 大豆
- ・ 米



冬

- ・ ごぼう
- ・ 長ねぎ
- ・ 長いも
- ・ 切干大根
- ・ 凍り豆腐
- ・ 凍りもち
- ・ 乾燥大豆
- ・ 野沢菜漬け



春は、雪が解けて暖かくなるのを
まっていた山菜が収穫できます。

夏から、秋にかけて松本市や周辺地域では色々な種類の作物が収穫されます。
甘くておいしいスイカやりんごなどの果物もたくさん食べることができます。

冬、特に1～2月はとても寒く、食材があまり
収穫できません。昔は、秋までに
とった食材を保存して食べていました。



令和6年度 10月分 学校給食予定献立表 (後半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
17 木	 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	だいこん はくさい しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 しらたき さとう でんぶん	545 kcal 23.9 g 18.3 g 2.1 g
18 金	 青切りコッペパン	やさしいスープ フランクフルトサルサソース かぼちゃと枝豆のサラダ シャインマスカット (2粒)	鶏肉 フランクフルト 牛乳	たまねぎ にんにく えだまめ にんじん 小松菜 トマト水煮 かぼちゃ シャインマスカット	コッペパン じゃが芋 さとう オリーブ油	706 kcal 28.1 g 30.2 g 3.6 g
21 月	 ごはん	さわに焼 マスフライ ひじきと大豆のサラダ	豚肉 極細かぼ 3白 マス 大豆 牛乳 ひじき	たけのこ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 しらたき 小麦粉 パン粉 さとう 油	588 kcal 27.3 g 19.9 g 2.1 g
22 火	 ごはん	ミネストローネ ホキのマリネ ブロッコリーサラダ	豚肉 大豆 ホキ 牛乳	にんにく たまねぎ パセリ レモン汁 キャベツ ホールコーン にんじん トマト水煮 赤パプリカ ブロッコリー	金芽米 じゃが芋 でんぶん さとう オリーブ油	530 kcal 24.3 g 17.9 g 2.1 g
23 水	 ごはん	厚揚げのみそ汁 いーと豚肉のギャバ和え おかかあえ	厚揚げ みそ 豚レバー 豚肉 花かつお 牛乳	たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 でんぶん さとう 油	667 kcal 29.1 g 23.8 g 1.8 g
24 木	 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 ウィンナー 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ ホールコーン にんじん 赤パプリカ	金芽米 わかめ玄米 じゃが芋 油	651 kcal 21.1 g 21.4 g 2 g
25 金	 米粉パン	松本コーン野菜スープ ホキの松本アスパラマヨ焼き ササミとチーズのサラダ	鶏肉 ホキ 牛乳 角チーズ	たまねぎ コーン 3白 ホールコーン きゅうり にんじん トマト水煮 チンゲンサイ アスパラ 3白	米粉パン さつま芋 ノンオイルマヨネーズ 油	584 kcal 23.3 g 21.4 g 3.2 g
28 月	 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 厚揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 コンニャク寒天	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん	金芽米 さとう でんぶん 油	594 kcal 24.3 g 20.6 g 2.4 g
29 火	 ごはん	切干大根のみそ汁 鶏とさつま芋の甘辛揚げ ゆかりあえ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	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 にんじん	金芽米 さつま芋 でんぶん さとう 油	584 kcal 21.1 g 17.5 g 1.9 g
30 水	 ごはん	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	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト水煮	金芽米 じゃが芋 オリーブ油 油	476 kcal 26.1 g 15 g 1.3 g
31 木	 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 ブルーベリーグレープ(乳・卵・小麦なし)	豚肉 牛乳 なると みそ 鶏肉	にんにく たまねぎ 長ねぎ きゅうり にんじん しょうが りんご	金芽米 こんにやく麺 でんぶん じゃが芋 ブルーベリーグレープ 油 白すりごま 白ねりごま ノンオイルマヨネーズ	764 kcal 28.6 g 36.5 g 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



調理室からこんにちは

私たち調理員がみなさんの学校へ訪問しています！配食温度の確認やみなさんの様子を見たり、給食と一緒に食べ、交流しています。

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！

子どもたちから感
謝の言葉が届いて
よかったです！



旭町小希望献立

10月は旭町小学校の希望献立があります。旭町小学校からのメッセージを紹介
します。「季節を感じられるものも入れつつ、食べやすいメニューにしました。みな
さんが好きなメニューも入っていると思うので、食べて笑顔になってくれたらう
れしいです。」みんなが喜んでくれそうな献立を考えてくれました。おいしいような
組み合わせですね。