



令和6年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

〈C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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤	緑	黄	
1金	 ごはん	春雨スープ 麻婆豆腐 わかめサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい にら しょうが たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 春雨 油 ごま油 さとう でんぱん	551 kcal 23.9 g 16.4 g 2.1 g
5火	 切込み丸パン	ABCスープ メンチカツ ブロッコリーサラダ パンにはさんで 食べてね	牛乳 鶏肉 豚肉	セロリ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ホールコーン	切込み丸パン じゃが芋 マカロニ 油 でんぱん さとう パン粉	671 kcal 27.7 g 25.5 g 3.4 g
6水	 菜めし	かつお昆布だしのすまし汁 豚肉と根菜の煮物 御浜町のみかん わしよの日 こんだて	牛乳 豆腐 豚肉 かつお節	えのきたけ はくさい にんじん 長ねぎ れんこん だいこん ごぼう みかん 広島菜 京菜 大根菜	金芽米 こんにゃく さとう 油	527 kcal 21.2 g 12.8 g 2.5 g
7木	 ごはん	五目中華スープ 蒸ししょうが(2こ) こんにゃく中華サラダ	牛乳 豚肉 なると 豆腐 鶏肉 大豆	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ きゅうり キャベツ にら しょうが	金芽米 でんぱん サラダコンヤク さとう 油 小麦粉	529 kcal 18.4 g 15.1 g 1.9 g
8金	 ごはん	じゃが芋と凍豆腐のみそ汁 まんだいのフライごまソース こんぶあえ	牛乳 ごおり豆腐 みそ マダイ 塩こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 さとう 白すりごま	642 kcal 27.4 g 21.1 g 2.4 g
11月	 ごはん	白菜肉団子汁 さわらの信州みそ漬焼き ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 さわら みそ	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぱん 油 さとう	545 kcal 25 g 16.8 g 1.7 g
12火	 背割りコッペパン	玉ねぎと大豆のカレースープ フランクフルトチリソース チーズサラダ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 フランクフルト 角チーズ	おろし たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが ホールコーン キャベツ きゅうり	背割りコッペパン じゃが芋 さとう 油	694 kcal 28.8 g 29.8 g 4 g
13水	 ごはん	環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁 長野県産鶏肉のねぎねぎソース カラフルだいこんのツナサラダ かんきょうに やさしい給食	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 ツナフレーク	はくさい にんじん 茶色えのきたけ しょうが にんにく 長ねぎ だいこん 紫だいこん 紅くりにだいこん キャベツ	金芽米 じゃが芋 油 さとう ごま油 白いりごま	608 kcal 29.5 g 21.2 g 1.6 g
14木	 ごはん	さわに碗 凍り豆腐のたまごやき じゃがいものそぼろ煮 まつもとの日 こんだて	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 凍り豆腐 みそ	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 たまねぎ 長ねぎ	金芽米 しらたき 突こんにゃく じゃが芋 油 さとう	572 kcal 24.2 g 18.8 g 2 g
15金	 ごはん	かきたま汁 豚肉とレバーのオーロラソース レモンあえ	牛乳 かまぼこ 卵 豚肉 豚レバー	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ えだまめ しょうが	金芽米 でんぱん 油 さとう オリーブ油	659 kcal 27.8 g 22.9 g 2.2 g



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



食育だより



11月 月目標「味わって食べよう」



よく味わって
食べていますか？

食べたときに感じる味は、「甘味(あまみ)・塩味(えんみ)・酸味(さんみ)・苦味(にがみ)・うま味(うまみ)」という5つの基本の味に分けられます。この5つを組み合わせることで、いろいろな味が生み出されていきます。
また、おいしさは味だけではなく、料理の見た目、口あたり、歯ごたえ、温度なども関係しています。
食事の時はいろいろなことを意識して、よく味わって食べてみてください。

5つの基本の味と代表的な食べ物



甘味(あまみ)



塩味(えんみ)



酸味(さんみ)



苦味(にがみ)



うま味(うまみ)





令和6年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

〈C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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤	緑	黄	
			おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	
18月	 ごはん	ごまキムチ汁 さんまのかぼすレモン煮 おかかあえ	牛乳 豚肉 豆腐(凍) みそ さんま 花かつお	たまねぎ だいこん しめじ 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり にんじん 小松菜 かぼす果汁 レモン	金芽米 白ねりごま さとう でんぱん	595 kcal 24.4 g 22.8 g 2.1 g
19火	 コッペパン	野菜入りコーンスープ チリビーンズ キャベツのマリネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 金時豆	にんじん たまねぎ しめじ コーン・スト ホールコーン チンゲンサイ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり	コッペパン 油 さとう	609 kcal 28.7 g 19.2 g 3.2 g
20水	 ごはん	けんちん汁 ちくわの蒲揚げ(2こ) じゃこおかかあえ	牛乳 ゆし豆腐 ちくわ 花かつお 揚げちりめん	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく でんぱん 油 さとう 白いりごま	528 kcal 18.5 g 15.5 g 2.6 g
21木	 ごはん	さつまいものみそ汁 おからつくねの照焼ソース のり酢あえ	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 豚肉 おから 角さぎのり	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう しめじ	金芽米 さつまい さとう でんぱん 油 パン粉	594 kcal 23.3 g 18.9 g 2.5 g
22金	 ごはん	みそすいとん汁 鶏肉の塩こうじ焼き ゆかりあえ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	にんじん はくさい だいこん 長ねぎ きゅうり きゅうり 小松菜 ゆかり	金芽米 すいとん	557 kcal 29.4 g 15.1 g 1.6 g
25月	 ごはん	ひよこ豆入りキーマカレー りんご カリフラワーのマヨサラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りんご カリフラワー キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 油 ノエック マヨネーズ	626 kcal 20.7 g 20.5 g 1.9 g
26火	 切込み丸パン	にんじんのポターージュ ハンバーグトマトソース かぼちゃサラダ	牛乳 生クリーム 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん にんじん・スト コーン・スト トマト水煮 かぼちゃ きゅうり	切込み丸パン バター オリーブ油 さとう 油 でんぱん	695 kcal 26.1 g 28.2 g 3 g
27水	 わかめごはん	豚汁 鶏唐揚げ(2こ) 春雨サラダ いちごクレープ(乳卵小麦不使用)	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 油 じゃが芋 突こんにゃく でんぱん ごま油 マロニー さとう 白いりごま いちごクレープ	723 kcal 27.3 g 26.8 g 3.1 g
28木	 ごはん	なめこ汁 さばのみじおろしソース まめっこサラダ	牛乳 豆腐 みそ さば 大豆	なめこ 茶色えのきたけ はくさい 長ねぎ だいこん にんじん もやし きゅうり えだまめ	金芽米 さとう ごま油	583 kcal 29.5 g 22.1 g 2.1 g
29金	 ごはん	ワンタンスープ キムタクごはんの具 フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 なると 豚肉	にんじん たまねぎ はくさい にら 長ねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 みかん缶 パイナップル 黄桃缶	金芽米 油 ワンタン ごま油 みかんゼリー	582 kcal 21.4 g 15.4 g 1.7 g



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

環境にやさしい給食

「環境にやさしい農産物」を使った給食を提供します。
「環境にやさしい農産物」とは、農薬や化学肥料を減らしたり、使わないようにしたりして育てた農産物です。自然にも土にもやさしい農法で、環境への負荷を減らし、持続的な農業を目指しています。



環境にやさしい
農産物

- ・米・だいこん
- ・紫だいこん
- ・紅くるりだいこん
- ・きゃべつ・にんにく
- ・長ねぎ・はくさい
- ・にんじん
- ・茶色えのきたけ
- ・じゃがいも

だしで味わう和食の日

11月24日は語呂合わせで「いにほんしょく」となるので「和食の日」となっています。
ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、昔からの知恵と工夫がつまっています。
給食では、おいしさの要となる「だし」が味わえるような料理を提供します。



松本市立博物館で
「和食」展が12/8
まで開催されています。
和食の魅力が紹介されていますよ。

第6回具だくさんみそ汁コンテスト

テーマ:松本の新しい郷土食へ
～信州産みそを使用した、野菜たっぷりおいしい具だくさんみそ汁～

レシピ募集期間:
令和6年11月1日(金)から
令和7年 1月5日(日)

*応募用紙は、10月30日付でHPIに公開予定
*応募用フォームからの応募も可能(フォームは11月1日からHPIに設置)



田川小学校 希望献立

田川小学校からの
メッセージ
給食委員会中心に、全校にアンケートを取って決めました。どの希望も子どもたちの「大好き！」がつまっています。

