



令和7年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・牛乳 ・汁物 ・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・ 糧実)	
2月	牛乳 ごはん 豚汁 ハンバーグ 海そうサラダ 豆乳いちごグループ	信明中 希望献立	豚肉 みそ 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華	牛乳 海そうサラダ	にんじん	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	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 さとう いちごグループ	油	エネルギー 868 kcal たんぱく質 35 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.7 g
3火	牛乳 まるパン ポトフ フライドチキン コーンサラダ	パンにはさんで 食べましょう	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	まるパン じゃが芋 米粉 でんぷん	油	エネルギー 826 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 31 g 食塩相当量 3.5 g
4水	牛乳 ごはん みそキムチ汁 ショールンポー(3個) もやしののり酢あえ		豚肉 豆腐 みそ ショールンポー	牛乳 角きざみのり	にんじん	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米		エネルギー 700 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g
5木	牛乳 ごはん 豆乳スープ いかカツ(2個) キャベツの中華漬け		豚肉 豆乳 大豆 イカカツ	牛乳	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 802 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.3 g
6金	牛乳 ごはん にらのみそ汁 いわしみぞれ煮 ごまネーズサラダ ふりかけ		豚ひき肉 豆腐 みそ いわしみぞれ煮	牛乳	にんじん にら	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 さつま芋	ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま	エネルギー 788 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.9 g
9月	牛乳 ごはん 凍り豆腐の味噌汁 かこかますの塩麹焼き きんぴらごぼう		こおり豆腐 油揚げ みそ かこかます塩麹 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい ごぼう	金芽米 さとう	油	エネルギー 734 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g
10火	牛乳 ココアパン オニオンスープ 鶏肉パン粉焼き チーズサラダ		豚肉 鶏肉	牛乳 角チーズ	にんじん パセリ	オニオン たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	ココアパン パン粉 さとう	ノンエッグ マヨネーズ 油	エネルギー 821 kcal たんぱく質 43.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 4.2 g
11水	牛乳 ごはん 厚揚げ汁 いーのごまがらめ なめたけあえ		厚揚げ 鶏ひき肉 豚レバー 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 862 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.6 g
12木	牛乳 ごはん 白菜のスープ 鶏肉のアップルソース 梅ドレサラダ		豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ しょうが おろしりんご キャベツ きゅうり だいこん ねり梅	金芽米 さとう	油	エネルギー 641 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.1 g
13金	牛乳 ごはん 四川スープ 蒸し餃子(3個) 大根の中華あえ		豚肉 豆腐 ギョーザ	牛乳	にんじん 小松菜	えのきたけ もやし だいこん きゅうり	金芽米 でんぷん さとう	ごま油	エネルギー 721 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g
16月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 ホキフライ 新たまサラダ		豆腐 油揚げ みそ ホキ 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 新たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 バターミックス パン粉	油	エネルギー 750 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.8 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



食育だより

6月 月目標「衛生的な食事のとり方を身につけよう」

6月から梅雨に入るので、気温、湿度が上昇して食中毒が発生しやすくなります。次のポイントに気を付けましょう。



～食中毒予防の3原則～



つけない

調理や食事の前には石けんで、
ていねいに手を洗いましょう。
肉や魚と、そのまま食べる野菜や
果物とは調理器具を分けましょう。



増やさない

冷蔵・冷凍品は早めに冷蔵庫等に入
れて、早めに使い切りましょう。
作った料理はすぐに食べましょう。



やっつける

肉や魚は中心までしっかり
加熱しましょう。調理器具も
熱湯や台所用漂白剤などで
殺菌しましょう。





令和7年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)

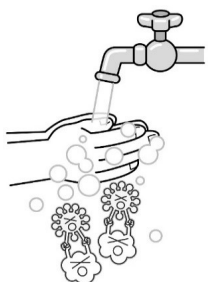
〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳 ・主食 ・汁物 の順で ・主菜 並んでいます ・副菜	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 火	牛乳 コッパパン レタスとコーンのスープ チリコンカン かぼちゃサラダ	鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ かぼちゃ	たまねぎ しめじ コーン ホールコーン レタス にんにく きゅうり キャベツ	コッパパン さとう	油	エネルギー 775 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.9 g
18 水	牛乳 ごはん 担々麺 はるまき ツナと大根のサラダ	鶏ひき肉 なると みそ 春巻き ツナフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし だいこん きゅうり	金芽米 こんにやく麺 さとう	油 白すりごま 白ねりごま	エネルギー 763 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.9 g
19 木	牛乳 ごはん いも団子汁 オムレツ肉みそかけ マヨポテトサラダ	鶏肉 みそ ブレンオムレツ 豚ひき肉 大豆の華	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	金芽米 いも団子 さとう でんぶん じゃが芋	ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 782 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g
20 金	牛乳 ごはん さわに椀 鶏肉のきのこあんかけ こんにやく寒天の酢の物	豚肉 細切かぼちゃ 鶏肉	牛乳 コンヤク寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん しめじ しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぶん		エネルギー 655 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.7 g
23 月	牛乳 ごはん みそちゃんこ キムタクごはんの具 ほうれんそうののりマヨサラダ	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ 長ねぎ たまねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 もやし きゅうり	金芽米 しらたき	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 736 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g
24 火	牛乳 まるパン ミネストローネ 野菜コロッケ フルーツジュレ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト水煮 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ みかん缶 黄桃缶	まるパン じゃが芋 野菜コロッケ カットセリー(サイダー風味) レモンセリー	オリーブ油	エネルギー 862 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.2 g
25 水	牛乳 ごはん ワカメスープ あんかけ肉団子(3個) だいこんのナムル	豆腐 細切かぼちゃ 五目野菜肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし 長ねぎ だいこん	金芽米	ごま油 白いりごま	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3 g
26 木	牛乳 ごはん たけのこ汁 厚揚げのそぼろあんかけ 磯香あえ	さば缶 みそ 厚揚げ 豚ひき肉	牛乳 角きざみのり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ 長ねぎ しょうが もやし	金芽米 じゃが芋 さとう でんぶん		エネルギー 753 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.2 g
27 金	牛乳 ごはん かみなり汁 さばのうま煮 アスパラガスのごまあえ	ゆしどうふ さば みそ	牛乳	にんじん アスパラガス	はくさい たまねぎ 長ねぎ しょうが もやし	金芽米 突こんにやく さとう	油 白すりごま	エネルギー 736 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g
30 月	牛乳 ごはん ポークカレー チキンカツ 春雨サラダ あじさいゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	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 きゅうり	金芽米 じゃが芋 バターミックス パン粉 マロニー さとう	油	エネルギー 888 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 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

石けんをつけて、しっかり手を洗おう！



手には目に見えない汚れや菌がたくさんついています。水でぬらすだけでは、菌が浮き出てくるだけです。
石けんを使うと、汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手を洗うタイミングを確認しよう！



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:6/2(月)～6/30(月)
会場:八十二銀行松本営業部 (ウインドギャラリー)



6月は食育月間です。松本市の第4期食育推進計画で重点を置く取組の紹介しています。下記の資料をご覧ください。

https://drive.google.com/file/d/10wJWmqGJRIasWCzdvdAd8Nu8viuXBhFlz/view?usp=drive_link



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！