令和7年度　6月分　学校給食予定献立表（前半）

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材料名 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	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
2 月	ワカメスープ あんかけ肉団子（2個） だいこんのナムル	豆腐 細切ｶｯﾎﾞｺ 五目野菜肉だんご 牛乳 わかめ	もやし 長ねぎ だいこん にんじん 小松菜	金芽米 ごま油 白いりごま	510 kcal 19.5 g 14.4 g 2.3 g
3 火	凍り豆腐の味噌汁 かごかますの塩麹焼き きんぴらごぼう	こおり豆腐 油揚げ みそ 豚肉 牛乳 かごかます塩麹	たまねぎ はくさい ごぼう にんじん 小松菜	金芽米 さとう 油	564 kcal 28.4 g 18.1 g 1.8 g
4 水	まるパン ポトフ フライドチキン　パンにはさんでたべましょう コーンサラダ	ウインナー 鶏肉 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	まるパン じゃが芋 米粉 でんぷん 油	656 kcal 30.9 g 25.5 g 2.8 g
5 木	豚汁 ハンバーグ　しんめいちゅうがっこう きぼうこんだて 海そうサラダ 豆乳いちごｸﾚｰﾌﾟ	豚肉 みそ 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華 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 さとう 油 いちごｸﾚｰﾌﾟ	699 kcal 28.7 g 26.8 g 2.1 g
6 金	担々蒟蒻麺スープ 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 牛乳 ツナフレーク	にんにく もやし だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 こんにゃく麺 さとう 白すりごま 油 白ねりごま	597 kcal 21.3 g 22 g 2.1 g
9 月	豆乳ｽｰﾌﾟ いかカツ キャベツの中華漬け	豚肉 豆乳 イカカツ 牛乳	しめじ たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ	金芽米 さとう 油 ごま油 白いりごま	603 kcal 22.1 g 21.1 g 1.7 g
10 火	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	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にら	金芽米 さつま芋 白すりごま ノンエッグマヨネーズ	640 kcal 24.9 g 24.2 g 2.4 g
11 水	レタスとコーンのスープ チリコンカン　パンにはさんでたべましょう かぼちゃサラダ	鶏肉 豚ひき肉 大豆 牛乳	たまねぎ しめじ にんじん ｺｰﾝﾊﾟｰｽﾄ ホールコーン レタス にんにく きゅうり キャベツ パセリ トマトピューレ かぼちゃ	コッペパン さとう 油	630 kcal 29.7 g 19.4 g 3.1 g
12 木	ポークカレー チキンカツ　すがのしょうがっこう きぼうこんだて 春雨サラダ あじさいゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 じゃが芋 バッターミックス パン粉 マロニー さとう 油	692 kcal 29 g 21.3 g 2.4 g
13 金	たけのこ汁 厚揚げのそぼろあんかけ　まつもとの日 磯香あえ	さば缶 みそ 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳 きざみのり	たまねぎ たけのこ えのきたけ 長ねぎ しょうが もやし にんじん ほうれんそう	金芽米 じゃが芋 さとう でんぷん	582 kcal 25.8 g 21 g 1.7 g
16 月	いも団子汁 オムレツ肉みそがけ マヨポテトサラダ	鶏肉 みそ 牛乳 ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ 豚ひき肉 大豆の華	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 にんじん みつば	金芽米 いも団子 さとう でんぷん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	606 kcal 21.9 g 19.2 g 2.1 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「よくかんで食べよう」

大注目！　かみかみパワー

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。よくかんで食べると、からだによいことがたくさんあります。

肥満予防

むし歯を防ぐ

消化吸収を よくする

脳を活発にして 記憶力アップ

やめよう！ よくかまない食べ方

✖流し食べ

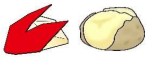
牛乳などで、流し込みながら食べるのはやめましょう。

よくかむ習慣をつけるために…

1　かみごたえのある食品を取り入れる

2　素材の切り方を大きくする

3　皮付きのまま使う



一つでも取り入れられると いいですね！

令和7年度　6月分　学校給食予定献立表（後半）

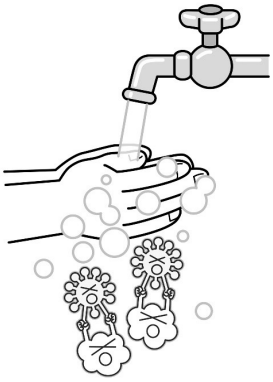
〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材料名 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	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
17 火	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 ホキフライ 花かつお 牛乳 わかめ	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 にんじん	金芽米 油	581 kcal 27.5 g 18.3 g 2.4 g
18 水	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	ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり パセリ	ココアパン パン粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	664 kcal 34.5 g 24.7 g 3.1 g
19 木	四川スープ 蒸し餃子（2個） 大根の中華あえ	豚肉 豆腐 ギョーザ 牛乳	えのきたけ もやし にんじん 小松菜 だいこん きゅうり	金芽米 でんぷん さとう ごま油	545 kcal 19.7 g 16.1 g 2.1 g
20 金	厚揚げ汁 ﾚﾊﾞｰのごまがらめ なめたけあえ	厚揚げ 鶏ひき肉 豚レバー 豚肉 牛乳	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん 小松菜	金芽米 でんぷん さとう 油 白いりごま	668 kcal 28.9 g 24.2 g 1.9 g
23 月	白菜のスープ 鶏肉のｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ 梅ドレサラダ	豚肉 鶏肉 牛乳	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 にんじん きゅうり だいこん ねり梅	金芽米 さとう 油	504 kcal 28.4 g 12.1 g 1.6 g
24 火	かみなり汁 さばのうま煮 ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽのごまあえ	ゆしどうふ さば みそ 牛乳	はくさい たまねぎ 長ねぎ しょうが もやし にんじん アスパラガス	金芽米 突こんにゃく さとう 油 白すりごま	583 kcal 26.2 g 19.9 g 2.2 g
25 水	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	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ みかん缶 黄桃缶 にんじん トマト水煮 パセリ	まるパン じゃが芋 野菜ｺﾛｯｹ 油 ｶｯﾄｾﾞﾘｰ（ｻｲﾀﾞｰ風） ﾚﾓﾝｾﾞﾘｰ オリーブ油	669 kcal 23.7 g 21.3 g 2.7 g
26 木	みそキムチ汁 ショーロンポー（2個） もやしののり酢あえ	豚肉 豆腐 みそ ｼｮｰﾛﾝﾎﾟｰ 牛乳 きざみのり	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米	532 kcal 21.8 g 13.8 g 2.3 g
27 金	さわに椀 鶏肉のきのこあんかけ こんにゃく寒天の酢の物	豚肉 細切ｶﾏﾎﾞｺ 鶏肉 牛乳 ｺﾝﾆｬｸ寒天	たまねぎ だいこん たけのこ しめじ しょうが キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さとう でんぷん	511 kcal 30.8 g 10.9 g 2.1 g
30 月	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ﾀﾞ	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 牛乳 きざみのり	はくさい しめじ 長ねぎ たまねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 しらたき ごま油 ノンエッグマヨネーズ	572 kcal 27.9 g 20 g 2 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が、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！

食事の前　掃除の後　トイレの後　体育の後

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/10wJWmqGJRIasWCzdvAd8Nu8yiuXBhFIz/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！