

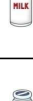
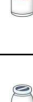
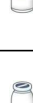
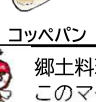
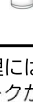


令和8年度

10月分 学校給食予定献立表(前半)

〈C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			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	
1 木	 ごはん	 鶏ごぼう汁 ホキフライ わさレモンサラダ	鶏肉 ホキフライ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	金芽米 油	569 kcal 26.6 g 17.6 g 1.9 g
2 金	 ごはん	 きのこ青菜のスープ シェパードパイ コールスローサラダ ふりかけ	ロースハム 豚ひき肉 牛乳	にんじん 小松菜 トマトピューレ しめじ えのきたけ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	金芽米 マヨネーズ 油 バター	612 kcal 20.9 g 15.4 g 2 g
5 月	 ごはん	 ざぶ汁 チキン南蛮 千切り大根のサラダ	厚揚げ 鶏肉 牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ 干しいたけ だいこん ごぼう 長ねぎ たまねぎ 切干し大根 きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう 小麦粉 でんぷん 油 ノイック マヨネーズ	676 kcal 26.2 g 26 g 2.2 g
6 火	 ごはん	 ABCスープ 豚キムチ炒め ほうれんそうののりマヨネーズ スティックキ(ジョコキマール)	ショルダーベーコン 豚もも肉 牛乳 角さざみのり	にんじん ほうれんそう ホールコーン にんにく しめじ たまねぎ 白菜キムチ漬 もやし きゅうり	金芽米 ABCマカロニ スティックキ ごま油 ノイック マヨネーズ	656 kcal 23.9 g 22.8 g 2.2 g
7 水	 ごはん	 豆腐のみそ汁 さわらの西京焼き やみつきキャベツ	豆腐 油揚げ みそ 鰯西京味噌漬 牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 ごま油	529 kcal 26.5 g 16.6 g 2 g
8 木	 ごはん	 あおさのみそ汁 肉とどんぶり ごまサラダ	豆腐 みそ 豚肉 ツナフレーク 牛乳 あおさのり	にんじん えのきたけ だいこん 長ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 しらたき さとう 油 白すりごま	578 kcal 25.3 g 19.6 g 1.8 g
9 金	 チャーメン	 八宝汁 だいこんサラダ きなこ揚げパン	豚肉 なた いか きな粉 牛乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし きくらげ だいこん きゅうり ホールコーン	チャーメン でんぷん ミニまるパン さとう 油	842 kcal 26.5 g 33.9 g 2.6 g
13 火	 ごはん	 根菜汁 あんかけ肉団子(2個) もやしのささみあえ	鶏肉 大豆 いちようがまぼこ 松本一本ねぎ肉団子 ほぐしささみ 牛乳	にんじん 小松菜 だいこん もやし きゅうり	金芽米 里いも 突こんにゃく でんぷん 白すりごま ごま油	635 kcal 24.6 g 20.5 g 2.6 g
14 水	 ごはん	 わかめスープ 豚肉の中華炒め ナムル	豆腐 細切かぼ 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ 長ねぎ えのきたけ しょうが にんにく まこもだけ しめじ もやし きゅうり	金芽米 さとう 油 ごま油 白いりごま	559 kcal 28.1 g 16.4 g 2.5 g
15 木	 ごはん	 豚汁 さんまの蒲揚げ おろしあえ	豚肉 みそ さんま 牛乳	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ 長ねぎ だいこん えだまめ	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぷん さとう 油 白いりごま	676 kcal 24.9 g 28.5 g 2 g
16 金	 コッパパン	 春雨とほうれん草のスープ ポテトのチーズ焼き フルーツあえ	肉だんご ショルダーベーコン 牛乳 シュレットチーズ	にんじん ほうれんそう パセリ たまねぎ はくさい みかん缶 バイン缶 黄桃缶	コッパパン マロニー じゃが芋 カット(ラフランス) バター	620 kcal 21.3 g 18.8 g 2.6 g

郷土料理には
このマークがつきます地場産物をたくさん使った献立
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

10月 月目標「給食を残さず食べよう」

みんなの給食の量はどのようにきまっているでしょう？

みなさんが毎日元気に過ごし、健康に成長するために必要な量を、年、性別、身長、運動量をもとに計算しています。

1年生は、
松本てまりの絵よりもゆび2本分
くらい下の線まで。
5・6年生は「matsumoto」の字
のすぐ下の線までが目安です。

各学年の平均のごはん量はこの写真の通りです。身長が平均よりも高かったり、運動が多いと必要な量は写真よりも増えます。

1年生

2年生

3年生

4年生

5年生

6年生



100g



110g



135g



155g



175g



200g



令和8年度 10月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・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
19月	 ごはん	 みそラーメンスープ 肉しゅうまい(2個) わかめ入りおひたし	豚肉 みそ 肉シューマイ 牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが もやし ホールコーン きゅうり はくさい	金芽米 ちゃんぽん麺 油	562 kcal 21.7 g 16.1 g 2 g
20火	 わかめごはん	 キムチ汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳いちごクレープ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 炊込わかめ	にんじん たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 でんぶん マロニー さとう いちごクレープ 油	703 kcal 29.9 g 23.9 g 2.6 g
21水	 ごはん	 はりはり汁 ちくわの南蛮揚げ(2個) もやしののり酢あえ	豚肉 豆腐 ちくわ 牛乳 角きざみのり	にんじん 長ねぎ はくさい 水菜 もやし きゅうり	金芽米 でんぶん さとう 油	559 kcal 21.6 g 17.4 g 1.9 g
22木	 五目ごはん	 白菜そぼろ汁 たまごやき じゃこサラダ	鶏ひき肉 たまごやき 牛乳 揚げちりめん	にんじん しめじ えのきたけ しょうが はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん さとう 油 ごま油	523 kcal 26.9 g 17.9 g 2.8 g
23金	 コッペパン	 ジュリエンヌスープ フレンクフルト コーンサラダ 松本市のりんご	豚肉 フランクフルト 牛乳	にんじん トマトソース たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン りんご	コッペパン さとう 油	638 kcal 26.1 g 26.5 g 3.2 g
26月	 ごはん	 具だくさんみそ汁 さばのみそ煮 だいこんのこんぶあえ	油揚げ みそ さば 牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん たまねぎ はくさい しょうが 長ねぎ しょうが だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	573 kcal 25.8 g 19 g 2.3 g
27火	 ごはん	 もったいないみそ汁 鶏肉のアップルソースかけ マヨポテトサラダ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 わかめ カチリ	にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが たまねぎ りんごビュレ きゅうり	金芽米 さとう じゃが芋 ノエグ マヨネーズ	558 kcal 24.4 g 17 g 2.2 g
28水	 ごはん	 ごまみそ汁 豚肉の生姜焼き 塩丸いかの酢のもの	厚揚げ みそ 豚肉 塩丸いか 牛乳 わかめ	にんじん はくさい たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さつま芋 さとう 白すりごま	584 kcal 26.4 g 21.1 g 1.6 g
29木	 ごはん	 バターチキンカレー 福神漬あえ 梨	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん カットトマト たまねぎ にんにく なし キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 じゃが芋 バター	602 kcal 21.9 g 17.4 g 1.7 g
30金	 パンブキンパン	 骨髄ポタージュ ドラキュラビーンズ 魔女のフレンチサラダ	豚ひき肉 大豆 金時豆 牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん トマトビュレ しめじ たまねぎ コンポート ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり 紫キャベツ	コッペパン 米粉 さとう バター	689 kcal 26.6 g 26.9 g 2.7 g
 郷土料理には このマークがつきます  地場産物をたくさん使った献立 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						

郷土料理にはこのマークがつきます 地産産物をたくさん使った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

食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスは食べ物が無駄になる上、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

値段が安いからといって買いすぎると、結局使い切れずに、捨てることになってしまいます。必要な分を買うようにしましょう。

自分でできる！
家族と取り組む！

食品ロスを減らす工夫

食事を食べ残すことも食品ロスです。自分の食べられる量を盛り付け残さずに食べましょう。

10月30日は「食品ロス削減の日」です。これは松本市で始めた3010運動が由来といわれています。何をしたらいいのかわからず、それぞれ考えてできることをしていきましょう。

減らそう！
食品ロス

松本市教育委員会 公式note 「みんミラ」始めました

みんなの未来の学校「みんミラ」の実現に向けた各校の取り組みをみる事ができます。学校給食の様子も投稿されているので、ぜひ一度ご覧ください。下のアドレスからどうぞ↓

<https://matsumoto-city-edu.note.jp/>

月々の、きょうしきくゆうびんや季節の給食の様子などホームページで詳しくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。

TEL:86-1130 FAX:86-1150

メール: kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp