



令和8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	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	 ちゃんこ汁 ハバークてりやきソース なつとうあえ	 鶏肉 国産ハバーク 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 でんぷん	570 kcal 24.3 g 18.3 g 2.1 g
2金	 ミニコッパン	 加々つと松本コーンのポタージュ みじん切り最強ミートン 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 コーンスト にんにく はくさい キャベツ きゅうり ホールコーン 加々つと トマトピューレ トマトピューレ	 ミニコッパン マカロニ でんぷん バター 油	651 kcal 27 g 21 g 3.1 g
5月	 ごはん	 厚揚げのみそ汁 赤魚の照り焼き サマワとチーズのサラダ	 厚揚げ みそ 赤魚(下味) 牛乳 角チーズ	 たまねぎ きゅうり にんじん 小松菜	 金芽米 じゃが芋 さつま芋 油	557 kcal 25.6 g 15.1 g 1.5 g
6火	 ゆかりごはん	 さつま汁 たまごやきおろしポン酢 大豆とひじきのサラダ	 鶏肉 みそ たまごやき 大豆 牛乳 ひじき	 だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり にんじん	 金芽米 さつま芋 さとう 油	548 kcal 23.3 g 14.5 g 3.1 g
7水	 ごはん	 肉だんごスープ 鶏肉のオイスター焼き ツナサラダ	 ミートボール 鶏肉(下味) ツナフレーク 牛乳	 はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	 金芽米 油	534 kcal 27.7 g 15.9 g 1.7 g
8木	 ごはん	 具だくさんみそ汁 さばの揚げ南蛮 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 でんぷん さとう 油	639 kcal 25.8 g 24.9 g 2.2 g
9金	 食パン(1枚切)	 秋のABCスープ ポテトチーズ焼き ブロッコリーサラダ 大豆チョコクリーム	 豚肉 ショルダーベーコ 牛乳 シュレットチーズ	 ごぼう たまねぎ だいこん ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	 食パン マカロニ マジックポテト でんぷん さとう 油 オリーブ油 チョコレートレッド大豆入り	834 kcal 27.9 g 27 g 3.5 g
13火	 ごはん	 チキンカレー 松本市のりんご 野菜ソテー	 鶏肉 ウィンナー 牛乳	 しょうが にんにく たまねぎ りんご ビューレ りんご キャベツ ホールコーン にんじん ピーマン	 金芽米 じゃが芋 油	638 kcal 22.3 g 19.5 g 2.1 g
14水	 ごはん	 かきたま汁 ささみのレモンソース のり酢あえ	 細切かまぼこ 卵 鶏ささみ(下味) 牛乳 角ささみのり	 たまねぎ えのきたけ レモン汁 もやし きゅうり にんじん 小松菜	 金芽米 でんぷん さとう 油	571 kcal 27.6 g 17.5 g 2.1 g
15木	 ごはん	 豚汁 松本一本ねぎ肉団子 塩丸いかの酢のもの	 豚肉 みそ 松本一本ねぎ肉団子 塩丸いか 牛乳 わかめ	 たまねぎ だいこん えのきたけ えだまめ にんじん トマト水煮 かぼちゃ	 金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう	639 kcal 23.6 g 21 g 2.6 g
16金	 まるパン	 もずくスープ ソーセージステーキ かぼちゃと枝豆のサラダ	 鶏肉 ソーセージステーキ 牛乳 もずく	 たまねぎ だいこん えのきたけ えだまめ にんじん トマト水煮 かぼちゃ	 まるパン さとう オリーブ油 油	617 kcal 30 g 23.5 g 3.3 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



食育だより

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。

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。

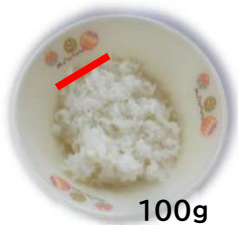
1年生

2年生

3年生

4年生

5年生・6年生



100g



130g



155g



165g



190g



令和8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	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 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	
19月	 ごはん	春雨スープ 肉しゅうまい(2個) もやしの中華あえ		豚肉 肉シューマイ 牛乳	はくさい たまねぎ もやし きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 マロニー さとう ごま油	551 kcal 19.8 g 16 g 1.9 g
20火	 ごはん	ワンタンスープ ビビンバ だいこんのナムル		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 だいこん にんじん チンゲンサイ	金芽米 ワンタン さとう でんぷん 油 ごま油 白いりごま	566 kcal 24.6 g 17.2 g 2.5 g
21水	 ごはん	さわに椀 タコメンチ きりぼしだいこん 切干大根のいり煮		豚肉 細切加ネコ タコメンチ 牛乳	たけのこ だいこん えのきたけ 切干し大根 にんじん 小松菜 いんげん	金芽米 しらたき さとう 油	583 kcal 22.6 g 18.8 g 2 g
22木	 ごはん	中華スープ キムタクごはんの具 海そうサラダ 豆乳みかんクレープ	乳・卵・小麦なし	豚肉 なた 牛乳 海そうサラダ	もやし たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 みかんクレープ ごま油 油	615 kcal 24.1 g 21.2 g 2.3 g
23金	 コッペパン	白いんげん豆のスープ ホキのマリネ ハムポテトサラダ フランスこんだて		豚肉 手亡豆 ホキ ロースハム 牛乳	たまねぎ キャベツ レモン汁 きゅうり にんじん パセリ 赤パプリカ	コッペパン でんぷん さとう じゃが芋 油	635 kcal 29 g 21.6 g 3.1 g
26月	 ごはん	みそキムチ汁 シルバーの西京焼き 梅おかかあえ		豚肉 豆腐 みそ シルバー西京漬 花かつお 牛乳	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり 乾燥梅 にんじん	金芽米 じゃが芋	527 kcal 26.2 g 15.6 g 2 g
27火	 ごはん	いも団子汁 春巻き ごぼうのツナマヨサラダ		鶏肉 春巻き ツナフレーク 牛乳	だいこん えのきたけ ごぼう ホールコーン にんじん みつば	金芽米 いも団子 油 ノイック マヨネーズ	642 kcal 18 g 22.1 g 1.9 g
28水	 ごはん	切干大根のみそ汁 鶏とさつま芋の甘辛揚げ 白菜のごまあえ		油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	切干し大根 はくさい たまねぎ 長ねぎ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さつま芋 でんぷん さとう 油 白すりごま	606 kcal 23 g 18.6 g 2 g
29木	 ごはん(減量)	カレーうどん汁 さんま甘露煮 大根ささみサラダ		豚肉 油揚げ さんま甘露煮 ささみフルク 牛乳	たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 うどん さとう でんぷん 油	584 kcal 22.9 g 20.4 g 1.6 g
30金	 まるパン	大豆入りミネストローネ 材の香草チーズパン粉焼き レモンサラダ	イタリアこんだて	豚肉 大豆 ホキ(下味) 牛乳 粉チーズ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン汁 にんじん パセリ トマト水煮	まるパン じゃが芋 パン粉 さとう オリーブ油	599 kcal 29.9 g 21 g 2.9 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

世界の料理

今年度は、東アジア文化都市2026松本に合わせて、動画配信や記念献立を出してきました。世界にはいろいろな食文化があります。日本・韓国・中国などの東アジアは世界の中で近くにある国なので、食文化は似ていて、でも少しずつ違ってきます。日本では、いろいろな国の食文化を取り入れながら、たくさんのおいしい料理を味わうことができます。10月も引き続き世界の食文化を体験してみようということで、フランス献立とイタリア献立を出します。ぜひ楽しんで食べてください。

感想をくださったみなさん、
ありがとうございました。

東アジア文化都市2026松本の動画への感想を紹介します！

- 日本と韓国、中国は似ているところが多かったり、でも全然違うところもあって面白いなと思った。もっといろいろな文化に触れてみたいです！
- 松本の食の文化が世界の人に伝わればいいなと思った。
- 日本と他国の文化などが組み合わさって今の暮らしがあると知ることができて良かったです。
- もし次マーボ豆腐やキムチご飯が家で出たら今日の動画で見たことを少し考えながら食べてみたいと思いました。

田川小学校希望献立

今回の希望献立では、田川小学校で何が食べたいのかアンケートをとり、その中から1番人気だったメニューにしました。秋にうれしい食材を使った、田川小学校の全校で人気の給食になっています。みなさんが好きな給食も入っていますか？この給食を食べて、残りの授業も頑張ってください。

松本市教育委員会 公式SNS はじめました

みんなミラ
https://matsumoto-city-edu.note.jp/



“学都”松本の特色ある教育の実践や、学びのようす、子どもたちや先生の姿などを発信します！
みんなの未来の学校「みんなミラ」の実現に向けた各校の取り組みにもご注目ください！
学校給食の様子も投稿しています

