



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 たんばく質 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	 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 ノイタッグ マヨネーズ	642 kcal 18 g 22.1 g 1.9 g
2金	 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 でんぶん さとう 油 白すりごま	606 kcal 23 g 18.6 g 2 g
5月	 ごはん	 ワンタンスープ ビビンバ だいこんのナムル		鶏肉 なたと 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 でんぶん 油 ごま油 白いりごま	566 kcal 24.6 g 17.2 g 2.5 g
6火	 コッパパン	 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	コッパパン ジャが芋 でんぶん さとう 油	635 kcal 29 g 21.6 g 3.1 g
7水	 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 ささみルー 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 でんぶん 油	584 kcal 22.9 g 20.4 g 1.6 g
8木	 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
9金	 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 なたと 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
13火	 まるパン	 大豆入りミネストローネ 林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 ジャが芋 パン粉 さとう オリーブ油	599 kcal 29.9 g 21 g 2.9 g
14水	 ごはん	 豚汁 松本一本ねぎ肉団子 塩丸いかの酢のもの	 まつもとの日 きぼうこんだて	豚肉 みそ 松本一本ねぎ肉団子 塩いか 牛乳 わかめ	しょうが ごぼう 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 ジャが芋 突こんにやく さとう	639 kcal 23.6 g 21 g 2.6 g
15木	 ごはん	 厚揚げのみそ汁 赤魚の照り焼き サマ任とチーズのサラダ		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 ジャが芋 さつま芋 油	557 kcal 25.6 g 15.1 g 1.5 g
16金	 ごはん	 チキンカレー 松本市のりんご 野菜ソテー		鶏肉 ウインナー 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ りんご キャベツ ホールコーン にんじん ビーマン	金芽米 ジャが芋 油	638 kcal 22.3 g 19.5 g 2.1 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



100g

2年生



130g

3年生



155g

4年生



165g

5年生・6年生



190g

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。



令和8年度 10月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	汁物 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	 ちゃんこ汁 ハンバーグてりやきソース なっとうあえ		鶏肉 国産ハンバーグ 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
20火	 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	 たがわ小学校 きぼうこんだて	豚肉 シヨルターベーコ 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
21水	 ごはん	 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	 乳あり	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	金芽米 さとう オリーブ油 油	584 kcal 25.7 g 19.9 g 2.2 g
22木	 ごはん	 かきたま汁 ささみのレモンソース のり酢あえ		細切かぼちゃ 卵 鶏ささみ(下味) 牛乳 角きざみのり	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
23金	 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
26月	 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
27火	 ミニコッパン	 加々田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	 もったいない こんだて	鶏肉 豚肉 大豆の華 牛乳 生クリーム	たまねぎ コッパン-スト にんにく はくさい キャベツ きゅうり ホールコーン 加々田ポテト トウモロコシ-スト かぼちゃ にんじん 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
28水	 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 シルバー西京漬け 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
29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	 きんぎょ	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
30金	 ごはん	 さわに挽 タコメンチ 切り干し大根のいり煮		豚肉 細切かぼちゃ 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



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。秋においしい食材を使った、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

