



令和8年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)



〈Aコース〉

松本市東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・種実)	
2月	牛乳 ごはん さつま汁 根菜入りつくね のり酢あえ	鶏肉 油揚げ みそ 根菜入り平つくね	牛乳 角きざみのり	にんじん 小松菜	たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 さつま芋 さとう でんぱん	油	エネルギー 697 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g
4水	牛乳 切り込み丸パン 豆腐と青菜のスープ 野菜コロッケ ツナサラダ	ショルダーベーコン 豆腐 ツナフレック	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しめじ にんにく キャベツ きゅうり	まるパン 野菜コロッケ	油	エネルギー 735 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 4.4 g
5木	牛乳 ごはん フカメスープ じゃがいもカレーそば 御浜町のみかん	鶏肉 豆腐 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	はくさい 長ねぎ たまねぎ みかん	金芽米 じゃが芋 さとう	ごま油 油	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.4 g
6金	牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 ホキの南蛮漬け こんぶあえ	凍り豆腐 みそ ホキ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 でんぱん さとう	油	エネルギー 726 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.8 g
9月	牛乳 ごはん かぼちゃいも団子汁 信田煮 ごまあえ	鶏肉 信田袋	牛乳	にんじん	だいこん しめじ 長ねぎ はくさい きゅうり	金芽米 いも団子南瓜入り でんぱん さとう	白すりごま	エネルギー 741 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3 g
10火	牛乳 ごはん 環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ 奈川産「ハッ」と保平かぶの甘酢あえ	油揚げ みそ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ 茶色えのきたけ 長ねぎ にんにく 保平かぶ だいこん キャベツ	さつま芋 でんぱん さとう	油	エネルギー 819 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.6 g
11水	牛乳 コッパパン コーン入り野菜スープ レバー入りチリビーンズ ブロッコリーサラダ	鶏肉 豚肉 豚レバーチップ 大豆 金時豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト ユレ ブロッコリー	たまねぎ トマト ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン さとう	油	エネルギー 755 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 4.1 g
12木	牛乳 ごはん 五目中華スープ えびしゅうまい(3個) がるがる寒天サラダ	豚肉 なると 豆腐 えびしゅうまい	牛乳 コンヤ寒天	にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう		エネルギー 730 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.3 g
13金	牛乳 ごはん みそけんちん汁 鶏肉の香味焼き もやしひじきサラダ	ゆしどうふ みそ 鶏肉(下味)	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	油 白いりごま	エネルギー 716 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g
16月	牛乳 ごはん ポークカレー りんご 福神漬あえ	豚肉	牛乳	にんじん	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 きゅうり 七福神漬け	金芽米 じゃが芋	油	エネルギー 764 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 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



食育だより

11月 月目標「地域の食文化を知ろう」

食文化とは、「その土地で暮らす人々が、長い歴史の中で育ててきた『おいしく・楽しく食べるための知恵や習慣』のこと」です。

郷土食は昔から受け継がれてきた食材や、地域でとれる食材を使った伝統的な料理です。郷土食を知り、引き継いでいってほしいという願いから給食でも毎年提供しています。



塩丸いかの 酢の物

海のない長野県では、海産物は塩漬けしたり、乾燥したものが運ばれてきました。塩丸いかや切り昆布を使った料理は、昔の知恵から生まれました。

干し揚げと 切り昆布の煮物



おてっか

松本市は湧き水に恵まれ、日照時間が長く気温差も大きいことから、野菜や果物などの栽培が盛んです。おてっかや野沢菜漬けの炒め物は季節の野菜をおいしく食べる工夫から生まれました。

野沢菜漬けの 炒め物



松本市ホームページ
郷土食についてです
ご覧ください。→ <https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/115566.h>



令和8年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)



〈Aコース〉

松本市東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 ごはん 白菜肉団子汁 赤魚のもみじおろしソース 和風おさつサラダ	ミートボール 赤魚	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 でんぷん さとう さつま芋	油	エネルギー 705 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.6 g
18 水	牛乳 メロンパン ミネストローネ ハンバーグ照り焼きソース マカロニマヨサラダ	豚肉 大豆 国産ハバーグ	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	まるパン メロンビス じゃが芋 さとう でんぷん マカロニ	オリーブ油 ノイグ マネー ズ	エネルギー 963 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 4.4 g
19 木	牛乳 ごはん かきたま汁 和風梅子キン ごまじゃこあえ	細切かぼ 冷凍液卵 鶏肉	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ ねり梅 だいこん きゅうり	金芽米 でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 773 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g
20 金	牛乳 ごはん ごまキムチ汁 さんまのみぞれ煮 おかかあえ	豚肉 豆腐 みそ さんまみぞれ煮 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん しめじ 白菜キムチ漬 長ねぎ はくさい きゅうり	金芽米	白ねりごま	エネルギー 732 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g
24 火	牛乳 ごはん かつお昆布だしのすまし汁 ほっけの西京焼き 五目さんびら	かまぼこ 豆腐 ホッケ(下味) 豚肉 大豆	牛乳	にんじん みつば いんげん	はくさい えのきたけ ごぼう	金芽米 突ごんにやく さとう	ごま油	エネルギー 688 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.7 g
25 水	牛乳 背割りコッペパン 野菜スープ ワンカルトトマトソース かぼちゃのサラダ	豚肉 ワンカルト	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトビュレ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	油	エネルギー 799 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 4.3 g
26 木	牛乳 わかめごはん ABCスープ 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳いちごクレープ	豚肉 鶏肉(下味)	牛乳 炊込わかめ	にんじん	セロリー たまねぎ しめじ ホールコーン きゅうり	金芽米 マカロニ でんぷん マロニー さとう 豆乳いちごグループ	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 881 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.8 g
27 金	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 肉どんぶり なめたけあえ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 しらたき さとう	油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.5 g
30 月	牛乳 ごはん さわに椀 ちくわのかば揚げ(2個) ゆかりあえ	豚肉 細切かぼ ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ もやし きゅうり	金芽米 しらたき でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー 694 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19 g 食塩相当量 3.4 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

11月24日は和食の日



「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、主食・主菜・副菜がそろった食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを認識するきっかけとなるように、11月24日が「和食の日」と制定されています。和食は大切な食文化です。給食を通して、和食を好きになってもらえたら嬉しいです。



環境にやさしい給食

11月に今年度2回目の「環境にやさしい給食」を実施します。環境にやさしい給食とは、松本地域や長野県内で育てられた環境にやさしい地場産物を多く取り入れた献立です。11月は、梓川産の「さつまいも」が初めて登場します。さて、どのメニューに入っているでしょう？ぜひ探しながら食べてみてください。



女鳥羽中学校希望献立

～女鳥羽中学校からのメッセージ～



給食委員会で案を出して、全校にアンケートをとって決めました。王道の人気メニュー、クラスで楽しく食べてください。



第8回 具だくさんみそ汁コンテスト レシピ大募集



詳しくは
こちらからどうぞ

