令和　8　年度

11 月分　学校給食予定献立表

松本市四賀学校給食センター

「地場産物を味わう」マーク

今月の地場産物：ねぎ、はくさい、だいこん、にんにく、にんじん、さつまいも、じゃがいも、小松菜、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、りんご、もち米（明神餅）

「かみかみ食材」マーク　「具だくさんみそ汁」マーク　「郷土料理」マーク

月	火	水	木	金
2 牛乳 6年生作成献立 ごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ れんこんと白菜のみそ汁 ISN全校欠食	3 文化の日	4 牛乳 6年生作成献立 五目おこわ いかの香味焼き ほうれん草のおひたし 厚揚げとじゃがいものみそ汁	5 牛乳 いい歯の日献立 ごはん もぐカリ鮭のごほうび包み 小松菜とひじきのあえもの さつまいものみそ汁 ISN5年 欠食	6 牛乳 フルーツカスタードパン 豆まめサラダ ポトフ ISN3・5年 欠食
9 牛乳 あおぞらたいよう希望献立 ごはん 山賊焼き 糸寒天のあえもの 具だくさんみそ汁 抹茶プリン	10 牛乳 6年生作成献立 ごはん ホキフライタルタルソース カミカミサラダ 担々しらたきスープ	11 牛乳 四賀小6年欠食 ごはん 鶏肉の梅焼き 卯の花の炒め煮 大根そぼろ汁	12 牛乳 四賀小6年欠食 ごはん 手作りさつまあげ 切り干し大根の五目煮 白菜のみそ汁	13 牛乳 四賀小6年欠食 米粉パン ラザニア ツナサラダ かぶのスープ
16 牛乳 ごはん レバーのかりんとう揚げ 磯香あえ けんちん汁	17 牛乳 6年生作成献立 ごはん 千草卵焼き 糸寒天のサラダ 豚汁	18 牛乳 ごはん ちくわのかば焼き（小:2本、中:3本） もやしの磯マヨあえ 凍り豆腐のかきたま汁 御浜町のみかん	19 牛乳 環境にやさしい給食の日 ごはん 凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ 奈川産キャベツと保平かぶのあえもの 環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁	20 牛乳 チキンときのこのスープスパゲティ （ソフトスパゲティ、きのこのスープ） あっさりポテトサラダ 桑の実ジャムとおからのマフィン
23 勤労感謝の日	24 牛乳 和食の日献立 ごはん さばのみそ煮 もやしと白菜のあえもの すまし汁	25 牛乳 6年生作成献立 元気玄米ごはん 鶏肉のレモンソース だいコーンサラダ サイコロ野菜のスープ	26 牛乳 6年生作成献立 ごはん ホキの包み揚げ 海藻サラダ わかめと豆腐のみそ汁	27 牛乳 ISN6年 欠食 ほうれん草のクリームスパゲティ （ソフトスパゲティ、ほうれん草のクリームソース） ぎょうざの皮ピザ ツナと豆腐のサラダ
30 牛乳 6年生作成献立 ごはん ほっけのごま照り焼き 春雨サラダ かきたま汁				

今月の献立を紹介します

☆5日：11月8日の「いい歯の日」に合わせ、カミカミメニューを入れました。

☆9日：小学校あおぞら・たいようの希望献立です。「あおたいのみんなの好きそうなものを中心に、6年生が考えた献立2つのうちから、みんなで選びました。」

☆18日：松本市は、三重県御浜町と友好親善提携を結んで交流を行っています。給食では御浜町で育ったみかんが届きます。

☆19日：今年度2回目の環境にやさしい給食の日です。環境にやさしい地場産物をたくさん使います。

☆24日：和食の日。うま味たっぷりの「だし」を使ったあえものや汁物を味わって食べましょう。

食育だより

小学6年生が考えたこんだてが登場します！

家庭科の「こんだてを工夫して」という学習で、6年生が、栄養バランスのよい給食のこんだてを考えました。今まで勉強してきた、赤・緑・黄の3つの食品のグループや、主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせ、旬の食品などを考えながら献立をたてています。たてたこんだては、11月からの給食に取り入れていきますので、どんなこんだてになったのか、注目してみてください。

第7回　具だくさんみそ汁コンテストを開催します。

給食でもおなじみの「具だくさんみそ汁」。1杯で「副菜」や「主菜＋副菜」がそろうので、ご家庭でも手軽に、栄養バランスの良い食事に近づくことができます。そして松本市では、みなさんのオリジナルレシピを募集し、具だくさんみそ汁コンテストを開催します。ぜひご応募ください。

＊募集部門

「給食に出たらいいな部門」

「ホッとしあわせ わが家の味部門」

＊応募期間

令和8年11月1日～令和8年12月24日（必着）

＊詳しくは、松本市のホームページをご覧ください。

具だくさんみそ汁

１１月　献立表

令和８年度　　松本市四賀学校給食センター

日	献立名 主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	赤のなかまのたべもの おもに体をつくるもとになる食品 1群(たんぱく質)	2群(無機質)	緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるもとになる食品 3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品 5群(炭水化物)	6群(脂質)	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量 小学校	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量 中学校
2 月	ごはん	○	肉じゃが ブロッコリーサラダ れんこんと白菜のみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん きぬさや ブロッコリー	たまねぎ,きゅうり キャベツ,コーン れんこん,はくさい しょうが	金芽米 しらたき じゃがいも 三温糖	こめ油	571 kcal 22.4 g 17.4 g 1.9 g	719 kcal 27.5 g 20.9 g 2.6 g
4 水	五目おこわ	○	いかの香味焼き ほうれん草のおひたし 厚揚げとじゃがいものみそ汁	鶏肉,油揚げ いか かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれん草	しめじ,たけのこ水煮 しょうが,にんにく ねぎ,もやし はくさい,たまねぎ	金芽米,もち米 上白糖 三温糖 じゃがいも	こめ油 ごま油	533 kcal 29.5 g 15.0 g 2.5 g	675 kcal 37.3 g 17.8 g 3.2 g
5 木	ごはん	○	もぐカリ鮭のごほうび包み 小松菜とひじきのあえもの さつまいものみそ汁	さけ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	にんじん 小松菜	えのきたけ,エリンギ もやし,キャベツ だいこん,たまねぎ	金芽米,鉄強化米 春巻きの皮 さつまいも	こめ油 ごま油	665 kcal 30.8 g 20.2 g 2.3 g	809 kcal 36.6 g 23.7 g 2.8 g
6 金	フルーツ カスタードパン	○	豆まめサラダ ポトフ	たまご 大豆 黒大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん	黄桃缶,みかん缶,りんご缶 りんご,えだまめ キャベツ,きゅうり たまねぎ,だいこん	コッペパン コーンスターチ 上白糖 じゃがいも	こめ油	620 kcal 22.9 g 21.4 g 2.4 g	786 kcal 28.2 g 26.1 g 3.3 g
9 月	ごはん	○	山賊焼き 糸寒天のあえもの 具だくさんみそ汁 抹茶プリン	鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 糸かんてん 生クリーム アガー	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく,しょうが りんごピューレ キャベツ,もやし だいこん,えのきたけ,ねぎ	金芽米 かたくり粉 米粉 上白糖	こめ油 ごま油	688 kcal 29.6 g 24.5 g 2.0 g	882 kcal 37.7 g 30.3 g 2.5 g
10 火	ごはん	○	ホキフライタルタルソース カミカミサラダ 担々しらたきスープ	ホキ たまご さきいか 豚肉,なると みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ,キャベツ きゅうり,だいこん にんにく	金芽米 薄力粉 パン粉 上白糖 しらたき	こめ油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油 すりごま ねりごま	649 kcal 26.9 g 24.4 g 2.8 g	827 kcal 34.7 g 30.2 g 3.4 g
11 水	ごはん	○	鶏肉の梅焼き 卵の花の炒め煮 大根そぼろ汁	鶏肉 おから さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ねり梅,ねぎ ごぼう,だいこん	金芽米,鉄強化米 三温糖 こんにゃく	こめ油	632 kcal 27.9 g 22.2 g 2.5 g	800 kcal 34.8 g 27.3 g 3.3 g
12 木	ごはん	○	手作りさつまあげ 切り干し大根の五目煮 白菜のみそ汁	いわしすり身 たらすり身 たまご みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小松菜	ねぎ,ごぼう,しょうが 切干大根,干しいたけ はくさい,えのきたけ	金芽米,鉄強化米 かたくり粉 薄力粉 三温糖	こめ油	633 kcal 27.8 g 20.3 g 2.1 g	801 kcal 34.3 g 24.7 g 2.6 g
13 金	米粉パン	○	ラザニア ツナサラダ かぶのスープ	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 水菜 かぶの葉	たまねぎ,きゅうり キャベツ,コーン かぶ	米粉パン ぎょうざの皮 薄力粉 米粉	こめ油 オリーブ油	648 kcal 34.6 g 23.3 g 2.7 g	806 kcal 43.1 g 28.2 g 3.8 g
16 月	ごはん	○	レバーのかりんとう揚げ 磯香あえ けんちん汁	豚レバー 豚肉 かつお節 豆腐	牛乳 焼きのり	ほうれん草 にんじん	キャベツ,だいこん ごぼう,しめじ,ねぎ	金芽米 かたくり粉,米粉 中ざら糖 黒砂糖 こんにゃく	こめ油 いりごま ごま油	603 kcal 29.5 g 18.6 g 1.6 g	766 kcal 36.8 g 22.2 g 2.1 g
17 火	ごはん	○	千草卵焼き 糸寒天のサラダ 豚汁	たまご 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 糸かんてん	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ,キャベツ だいこん,ごぼう,ねぎ	金芽米 三温糖 上白糖 こんにゃく じゃがいも	こめ油 ごま油	576 kcal 25.6 g 18.4 g 2.0 g	727 kcal 31.8 g 21.8 g 2.4 g
18 水	ごはん	○	ちくわのかば焼き(小:2本、中:3本) もやしの磯マヨあえ 凍り豆腐のかきたま汁 御浜町のみかん	ちくわ ツナ 凍り豆腐 たまご	牛乳 焼きのり	にんじん 小松菜	もやし,キャベツ,しめじ えのきたけ,はくさい ねぎ,みかん	金芽米 かたくり粉 中ざら糖	こめ油 いりごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	632 kcal 24.8 g 18.9 g 2.5 g	800 kcal 31.9 g 22.6 g 3.6 g
19 木	ごはん	○	凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ 奈川産ｷｬﾍﾞﾂと保平かぶのあえもの 環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁	凍り豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく,保平かぶ だいこん,キャベツ はくさい,甘シャキえのき ねぎ	金芽米 かたくり粉 三温糖 上白糖 さつまいも	こめ油	634 kcal 24.7 g 20.3 g 2.5 g	803 kcal 30.3 g 24.4 g 3.5 g
20 金	ソフトスパゲティ	○	あっさりポテトサラダ チキンときのこのスープ 桑の実ｼﾞｬﾑとおからのﾏﾌｨﾝ	ベーコン 鶏肉 たまご おから	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく,たまねぎ しめじ,えのきたけ コーン,きゅうり	ソフトスパゲティ じゃがいも 薄力粉 上白糖 桑の実ジャム	オリーブ油 こめ油 バター	613 kcal 23.4 g 18.7 g 2.0 g	755 kcal 28.5 g 22.5 g 2.7 g
24 火	ごはん	○	さばのみそ煮 もやしと白菜のあえもの すまし汁	さば みそ かつお節 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん みつば	しょうが,もやし はくさい,たまねぎ えのきたけ	金芽米 三温糖 しらたき		564 kcal 26.4 g 18.5 g 2.1 g	718 kcal 33.9 g 22.7 g 2.6 g
25 水	元気玄米ごはん	○	鶏肉のレモンソース だいコーンサラダ サイコロ野菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	レモン果汁,だいこん きゅうり,コーン たまねぎ,セロリー	金芽米,発芽玄米 かたくり粉 上白糖	こめ油	585 kcal 24.0 g 19.0 g 2.1 g	746 kcal 30.1 g 22.9 g 2.7 g
26 木	ごはん	○	ホキの包み揚げ 海藻サラダ わかめと豆腐のみそ汁	ホキ 豆腐 みそ	牛乳 チーズ 海藻ミックス ひじき わかめ	青じそ にんじん 小松菜	キャベツ,もやし はくさい,えのきたけ	金芽米 春巻きの皮 三温糖	こめ油	594 kcal 26.9 g 17.8 g 2.5 g	719 kcal 31.5 g 20.4 g 3.0 g
27 金	ソフトスパゲティ	○	ぎょうざの皮ピザ ツナと豆腐のサラダ ほうれん草のクリームスープ	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ほうれん草 カットトマト バジル 青じそ	たまねぎ,エリンギ にんにく,きゅうり,キャベツ	ソフトスパゲティ 米粉 ぎょうざの皮 上白糖	バター オリーブ油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	665 kcal 32.6 g 21.8 g 4.0 g	803 kcal 39.5 g 26.5 g 5.4 g
30 月	ごはん	○	ほっけのごま照り焼き 春雨サラダ かきたま汁	ほっけ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり,キャベツ えのきたけ,はくさい,ねぎ	金芽米,鉄強化米 三温糖 かたくり粉 春雨 上白糖	いりごま ごま油	541 kcal 25.7 g 14.4 g 1.9 g	684 kcal 32.8 g 16.8 g 2.7 g
									基準値 エネルギー	650 kcal	830 kcal
									基準値 食塩相当量	2 g未満	2.5 g未満