令和8年度　11月分　学校給食予定献立表（前半）

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳　・主食 ・汁物 ・主菜　の順で ・副菜　並んでいます	主に血や肉になる 1群（魚・肉・卵・大豆・豆製品）	主に血や肉になる 2群（牛乳・小魚・海藻）	主に体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	主に体の調子を整える 4群（その他の野菜・果物）	主に熱や力の元になる 5群（穀類・芋類・砂糖）	主に熱や力の元になる 6群（油脂・種実）	栄養価
2 月	牛乳　ごはん よせ鍋汁 蒸し餃子（3個） 梅ゆかりあえ	鶏肉 たら ギョーザ	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり 乾燥梅	金芽米 しらたき		エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g
4 水	牛乳　わかめごはん キムチ汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳みかんクレープ 鎌田中希望献立	豚肉 豆腐 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 でんぷん マロニー さとう みかんｸﾚｰﾌﾟ	油	エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.1 g
5 木	牛乳　ごはん 凍り豆腐の味噌汁 赤魚の香味焼き ほうれんそうののりﾏﾖｻﾗﾀﾞ	油揚げ こおり豆腐 みそ 赤魚	牛乳 わかめ 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい 長ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	金芽米 さとう	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	エネルギー 659 kcal たんぱく質 29 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g
6 金	牛乳　ごはん 白菜スープ 照り焼きチキン もやしのこんぶあえ	豚肉 鶏肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	金芽米 さとう でんぷん		エネルギー 591 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.1 g
9 月	牛乳　ごはん ふのみそ汁 きんぴらバーグ 野沢菜ポテトサラダ	みそ きんぴら包み焼き 花かつお	牛乳	にんじん 野沢菜漬	たまねぎ えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ	金芽米 白玉ふ でんぷん さとう じゃが芋	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	エネルギー 725 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.7 g
10 火	牛乳　コッペパン コーンスープ ピザフランク ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ	鶏肉 ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	たまねぎ しめじ ｺｰﾝﾍﾟｰｽﾄ ホールコーン にんにく キャベツ	コッペパン さとう	オリーブ油	エネルギー 781 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 4.1 g
11 水	牛乳　五平餅 かつおと昆布のすまし汁 和風卵焼き 千草あえ 和食の日献立	豆腐　みそ ひじき入り たまごやき ささみﾌﾚｰｸ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	えのきたけ たまねぎ だいこん はくさい	五平もち（みそだれ） さとう		エネルギー 689 kcal たんぱく質 26 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.2 g
12 木	牛乳　ごはん じゃがいものみそ汁 さばのうま煮 キャベツのマヨサラダ	みそ さば	牛乳	にんじん	えのきたけ たまねぎ だいこん 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	エネルギー 749 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g
13 金	牛乳　ごはん オニオンスープ バサフィッシュの トマトソース 海そうサラダ	ﾊﾞｻﾌｨｯｼｭ	牛乳 海そうサラダ	にんじん パセリ トマト水煮	ｵﾆｵﾝｿﾃｰ たまねぎ しめじ ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 バッターミックス パン粉 さとう	オリーブ油 油	エネルギー 717 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 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

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。

松本地域の郷土食

松本市ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ郷土食についてです→ご覧ください。 https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/115566.html

塩丸いかの酢の物



海のない長野県、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

令和8年度　11月分　学校給食予定献立表（後半）

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名（・牛乳　・主食 ・汁物 ・主菜　の順で ・副菜　並んでいます）	主に血や肉になる 1群（魚・肉・卵・大豆・豆製品）	主に血や肉になる 2群（牛乳・小魚・海藻）	主に体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	主に体の調子を整える 4群（その他の野菜・果物）	主に熱や力の元になる 5群（穀類・芋類・砂糖）	主に熱や力の元になる 6群（油脂・種実）	栄養価
16 月	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唐揚げ 奈川産きゃべつと保平かぶの甘酢和え 環境にやさしい給食の日　まつもとの日	油揚げ みそ こおり豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい 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	金芽米　さつま芋 でんぷん　さとう	油	エネルギー　808 kcal たんぱく質　30.4 g 脂質　25.7 g 食塩相当量　3 g
17 火	牛乳　メロンパン ABCスープ メンチカツ じゃこサラダ 菅野小希望献立	ショルダーベーコン メンチカツ	牛乳 揚げちりめん	にんじん	セロリー　たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	丸パン ﾒﾛﾝﾋﾞｽ マカロニ(ABC)	油 オリーブ油	エネルギー　874 kcal たんぱく質　36.2 g 脂質　32.6 g 食塩相当量　4.4 g
18 水	牛乳　ごはん いも団子汁 ホッケの塩焼き ごまあえ　納豆	鶏肉 ホッケ 納豆	牛乳	にんじん みつば	だいこん　えのきたけ もやし　きゅうり	金芽米 いも団子 さとう	白すりごま	エネルギー　712 kcal たんぱく質　35.3 g 脂質　17 g 食塩相当量　1.9 g
19 木	牛乳　ごはん 秋野菜カレー まめコーンサラダ 御浜町のみかん	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト水煮	しょうが　にんにく たまねぎ　きゅうり ごぼう　れんこん りんごピューレ みかん　キャベツ ホールコーン　しめじ	金芽米 さつま芋 さとう	油 白すりごま 白いりごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	エネルギー　762 kcal たんぱく質　23.1 g 脂質　20.7 g 食塩相当量　2 g
20 金	牛乳　ごはん 具だくさん豚汁 かごかますの塩麹焼き もやしのおかかあえ	豚肉　みそ かごかます 花かつお	牛乳	にんじん	ごぼう　しょうが たまねぎ　だいこん もやし　きゅうり	金芽米 突こんにゃく じゃが芋		エネルギー　661 kcal たんぱく質　33 g 脂質　17.7 g 食塩相当量　2.1 g
24 火	牛乳　コッペパン かみかみ献立 野菜スープ チリコンカン コールスローサラダ	豚ひき肉 大豆 ショルダーベーコン	牛乳	にんじん トマトﾋﾟｭｰﾚ	ﾏｶｵﾝｿﾃｰ　セロリー たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり レモン汁	コッペパン じゃが芋 さとう	油	エネルギー　738 kcal たんぱく質　33 g 脂質　23.2 g 食塩相当量　4.1 g
25 水	牛乳　ごはん 肉だんごスープ はるまき たくあん漬けあえ 豆乳りんごタルト	肉だんごつくね 豆腐 春巻き 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ　はくさい 細切たくあん キャベツ	金芽米 ﾘﾝｺﾞﾀﾙﾄ	油	エネルギー　838 kcal たんぱく質　26.3 g 脂質　28.3 g 食塩相当量　2.1 g
26 木	牛乳　ごはん ポテトスープ ハンバーグ もやしのからしあえ	ショルダーベーコン 豚肩ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華　豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう 小松菜	たまねぎ ホールコーン えのき氷 もやし	金芽米 じゃが芋 さとう		エネルギー　759 kcal たんぱく質　32.9 g 脂質　23.9 g 食塩相当量　2.9 g
27 金	牛乳　ごはん 大根のみそ汁 ﾚﾊﾞｰと豚肉のごまがらめ 元気サラダ	油揚げ　みそ 豚レバー 豚肉 花かつお	牛乳 わかめ 角チーズ 塩こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん　えのきたけ キャベツ　きゅうり ホールコーン	金芽米　でんぷん さとう	油 白いりごま	エネルギー　862 kcal たんぱく質　36.5 g 脂質　30.6 g 食塩相当量　2.8 g
30 月	牛乳　ごはん カレーうどん汁 いわしの生姜煮 なめたけあえ	豚肉 油揚げ いわし生姜煮	牛乳	にんじん	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　うどん さとう		エネルギー　699 kcal たんぱく質　29.6 g 脂質　18.4 g 食塩相当量　2.3 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

11月24日は「和食の日」



日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。
給食にも、和食のおいしさを味わえる献立を取り入れています。

環境にやさしい給食の日

今年度２回目の「環境にやさしい給食の日」を実施します。松本地域を中心に低農薬の地場産物を使った献立です。
奈川産「保平かぶ」は信州の伝統野菜のひとつでもあります、大切な郷土の味を受け継いでいきましょう。

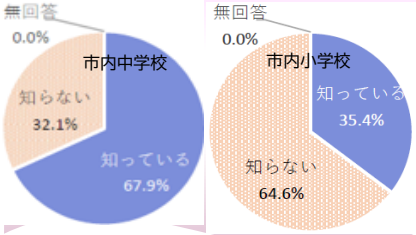


第８回 具だくさんみそ汁コンテスト レシピ大募集

詳しくはこちらからどうぞ
↓
https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/1732.html

長野県や住んでいる地域の料理（郷土食）を知っていますか？

（R7児童生徒の食に関する実態調査より）



給食では郷土食を次世代へ伝える目的で提供しています。松本市では郷土食を知っている割合がさらに多くなることを目標としています。