



# 令和8年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

〈波田中学校〉

松本市波田学校給食センター

料理名	主食・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・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)		
1月	ごはん 牛乳 いもだんご汁 信田煮 寒天サラダ	鶏むね肉、 信田煮、 コースハム	牛乳、寒天	にんじん、 こまつな	だいこん、ねぎ、 キャベツ、えだまめ	金芽米、 いも団子	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	724 kcal 26.8 g 20.2 g 2.4 g
2火	ごはん 牛乳 わかめスープ ソースかつ キャベツサラダ	糸かまぼこ、 豚肩ロース	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん	えのきたけ、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、 ホールコーン	金芽米、 バターミックス、 パン粉、 三温糖	ごま油、 白いりごま、 米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	845 kcal 27.8 g 31.8 g 2.9 g
3水	ごはん 牛乳 じゃがいもと小松菜のみそ汁 さごしの照り焼き のりカツサラダ	油あげ、みそ、 サゴシ、 かつおぶし	牛乳、 揚げちりめん、 角刻みのり	こまつな、 にんじん	たまねぎ、だいこん、 はくさい	金芽米、 じゃがいも、 三温糖、 でんぷん	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	746 kcal 34.7 g 22.3 g 2.3 g
4木	ミニコッパパン 牛乳 えび団子スープ スパゲッティミートソース グリーンサラダ	えびボール、 豚ひき肉、 豚レバーチップ	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ、 青ピーマン、 ブロッコリー	えのきたけ、 はくさい、にんにく、 たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、えだまめ	ミニコッパパン、 スパゲッティ ハーフ、 三温糖	オリーブ油、 米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	747 kcal 32.0 g 23.4 g 3.7 g
5金	ごはん 牛乳 レタススープ 鶏肉と凍り豆腐とアスパラののり揚げ カラフルサラダ 青のり小魚	ベーコン、 鶏もも肉、 凍り豆腐、 ツナレトルト	牛乳、 小魚、青のり	アスパラガス、 赤ピーマン	たまねぎ、エリンギ、 レタス、レモン汁、 キャベツ、きゅうり、 黄ピーマン	金芽米、 でんぷん、 三温糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	795 kcal 31.4 g 25.3 g 2.8 g
8月	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 塩いかの中華あえ	鶏ひき肉、 豚もも肉、 厚揚げ、 みそ、塩丸いか	牛乳	赤ピーマン、 にんじん	たまねぎ、はくさい、 ねぎ、干しいたけ、 はくさいキムチ漬け、 キャベツ、しょうが、 にんにく、きゅうり、 もやし	金芽米、 ワンタンの皮、 三温糖、 でんぷん	米油、ごま油、 ラー油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	699 kcal 29.7 g 20.0 g 2.4 g
9火	ごはん 牛乳 ABCスープ アジフライ 海そうサラダ ふりかけ	ベーコン、 あじフライ用、 ふりかけ(のり かつお)	牛乳、 海藻ミックス	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり	金芽米、 マカロニ、 バターミックス、 パン粉	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	766 kcal 29.0 g 23.6 g 3.0 g
10水	わかめごはん 牛乳 田舎汁 しいらのおろしぽん酢 ごまあえ	油あげ、 みそ、しいら	牛乳、 わかめごはん の素	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	ねぎ、しめじ、 おろしだいこん、 ゆず果汁、もやし	金芽米、 じゃがいも、 三温糖	ねりごま、 白すりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	716 kcal 36.6 g 18.3 g 3.1 g
11木	米粉パン 牛乳 あさりチャウダー オムレツチャップソース アスパラのサラダ	あさり水煮、 オムレツ、 ツナレトルト	牛乳、 生クリーム	にんじん、 ほうれんそう、 アスパラガス	たまねぎ、 ホールコーン、 キャベツ	米粉パン、 じゃがいも、 米粉、 三温糖	無塩バター、 米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	834 kcal 35.8 g 31.1 g 3.8 g
12金	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 和風梅子キン ジャジャポテトサラダ	木綿豆腐、み そ、 鶏むね肉、 コースハム	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ、 えのきたけ、 ねり梅、きゅうり	金芽米、 でんぷん、 上白糖、 じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	806 kcal 35.4 g 21.8 g 3.6 g
15月	ごはん 牛乳 レタスと卵のスープ 豆まめ麻婆 中華あえ	ベーコン、 液卵、 豚ひき肉、 大豆の華、 みそ、冷凍豆腐	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ、 ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、 レタス、にんにく、 しょうが、 えのきたけ、 キャベツ	金芽米、 コーンスター チ、 三温糖、 でんぷん	ごま油、 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	726 kcal 27.6 g 22.9 g 2.9 g

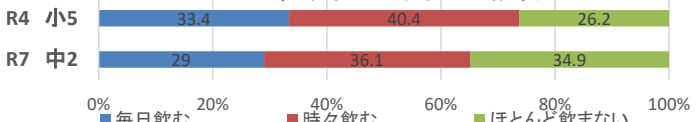
郷土料理にはこのマークがつきます 地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具たくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

## 食育だより

### 6月 月目標 「骨や歯を丈夫にしよう」

中学生になると、家で牛乳を飲む人が減っています。

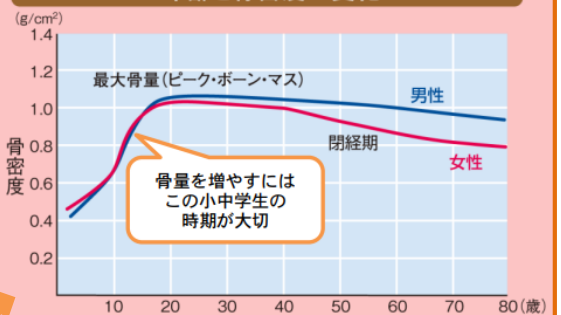
給食以外に、牛乳を家ではどれくらい飲んでますか？  
(松本市の小中学生の結果)



長野県児童生徒の食に関する実態調査より

最大骨量を最大化する最も効果的な時期は18歳より前で、この時期のカルシウム摂取量が重要です。大人になってからカルシウム摂取量を増やしても骨密度の低下や骨折を予防する効果は小さいです。(食事摂取基準2025より) 中学生に摂って欲しいカルシウムの量は男子1000mg、女子800mg。給食で牛乳を1本(224mg)飲むだけでは足りません。

### 年齢と骨密度の変化



出典 Jミルク資料(清野、折茂ら1995年一部改訂)より

「牛乳飲むなら今でしょ!いや、今しかない!」



# 令和8年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)

〈波田中学校〉

松本市波田学校給食センター

料理名	主食・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)	エネルギー	たんぱく質	脂質
16 火	ごはん 牛乳 午後も全集中！具だくさんみそ汁 ちくわのかば揚げ(2こ) ズッキーニの塩昆布和え	豚もも肉、うずら卵、凍り豆腐、厚揚げ、みそ、焼き竹輪	牛乳、塩昆布	こまつな、にんじん	まいたけ、ねぎ、しょうが、ズッキーニ、きゅうり	金芽米、こんにやく、でんぱん、三温糖	米油、白いりごま	751 kcal	29.1 g	23.7 g
17 水	ごはん 牛乳 たけのこ汁 厚揚げのごまみそかけ もやしのナムル	さば水煮、みそ、厚揚げ、ロースハム	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たけのこ水煮、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、もやし	金芽米、三温糖、でんぱん	白すりごま、ごま油	723 kcal	30.7 g	22.8 g
松本の日献立										
18 木	コッパパン 牛乳 ジュリエンスープ ポークビーンズ 大根サラダ さくらんぼ(2粒)	豚もも肉、大豆	牛乳、揚げちりめん	にんじん	はくさい、たまねぎ、セロリー、だいごん、きゅうり、さくらんぼ	コッパパン、じゃがいも、三温糖	米油	722 kcal	34.1 g	20.5 g
19 金	ごはん 牛乳 けんちん汁 チキンのコーンフレーク焼 梅香あえ	木綿豆腐、鶏もも肉	牛乳、揚げちりめん	にんじん、こまつな	だいごん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、乾燥カリカリ梅	金芽米、こんにやく、コーンフレーク	米油、ごま油、ノエッグマヨネーズ	687 kcal	31.0 g	19.2 g
22 月	計画休業									
23 火	ごはん 牛乳 もずくと豆腐のみそ汁 親子煮 ごま酢あえ	木綿豆腐、みそ、液卵、鶏もも肉、凍り豆腐	牛乳、もずく、寒天	にんじん、みつば	たまねぎ、えのきたけ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり	金芽米、三温糖、上白糖	白いりごま、白すりごま	643 kcal	26.0 g	15.7 g
24 水	ごはん 牛乳 水まんじゅう ごまキムチ汁 いわしの南蛮漬け 大根とホタテのサラダ	豚もも肉、木綿豆腐、はたてフレーク	牛乳、いわし唐揚げ	こまつな、にんじん	はくさい、ねぎ、はくさいキムチ漬け、だいごん、きゅうり	金芽米、三温糖、水まんじゅう	ねりごま、米油	794 kcal	29.3 g	25.1 g
25 木	食パン 牛乳 オニオンスープ マンダイのチーズ焼き ブロッコリーサラダ いちごジャム	ベーコン、万鰯、ツナレトルト	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	セロリー、たまねぎ、えのきたけ、ホールコーン、キャベツ	食パン、上白糖、いちごジャム	オリーブ油	826 kcal	41.8 g	29.7 g
26 金	玄米入りごはん 牛乳 ポークカレー 大豆と凍り豆腐のみそがらめ フルーツあえ	豚もも肉、大豆、凍り豆腐、みそ	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、パイン、みかん、黄桃、ナタデココ	金芽米、玄米、じゃがいも、カレールウ、でんぱん、三温糖	米油	874 kcal	25.3 g	23.5 g
29 月	ごはん 牛乳 四川スープ 揚げぎょうざ(3個) ごまネーズサラダ	豚ひき肉、餃子、かに風味かまぼこ	牛乳	にら、赤ピーマン	きくらげ、たまねぎ、はくさい、ゆで干しだいごん、きゅうり、キャベツ	金芽米、マロニー、三温糖	米油、白すりごま、ノエッグマヨネーズ	872 kcal	22.1 g	33.5 g
30 火	ごはん 牛乳 豚汁 銀鮭の西京焼き おかかあえ レモンソーダゼリー	豚もも肉、みそ、銀鮭、かつおぶし	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、だいごん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、はくさい	金芽米、じゃがいも、こんにやく、レモンソーダゼリー	米油	799 kcal	34.9 g	23.4 g

郷土料理にはこのマークがつけます
 地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

## 地球くんマークについて

今年度から地場産物をたくさん給食で使用した日に、このマークがつけます。

地球が二酸化炭素によって暑くなりすぎることで、様々な変化が起こり、私たちの生活に良くない影響を与えます。



そこで、二酸化炭素をできるだけださないようにする「ゼロカーボン」の実現に向けて、松本市で行う取り組みの中、市民のみなさんが行う50の行動(\*)があります。そのうちの一つ、「農ある松本の暮らしを継続させよう！」(松本の畑や田んぼ自然をずっと大切にしてみなさんの暮らしを守りつづけていこう)のために「近くで作られた地場産物を食べる」ことが大切です。



地場産物を使うことで、野菜を遠くから運ばなくて済むため、運ぶときに出る二酸化炭素の量が減ります。

このように近くで作られた地場産物を食べることで、松本の畑や田んぼ、自然をずっと大切に、みなさんの暮らしを守り続けることにもつながります。給食でも積極的に地場産物を使用するので、みなさんも地球を守る行動をしていきましょう。



(\*)50の行動 <https://www.city.matsumoto.nagano.jp/uploaded/attachment/123111.pdf>



月々の、きゅうしよくゆうびんや季節の給食の様子などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。  
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

食育情報パネル展  
実施会場：八十二長野銀行松本営業部 ウィンドウギャラリー  
実施日：6月1日(月)から30日(火)  
テーマ：6月は食育月間

行ってみてね！

