



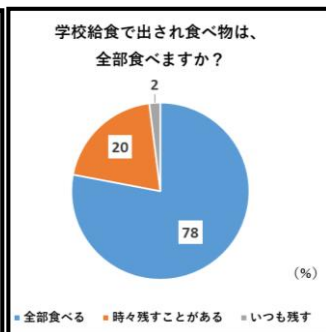
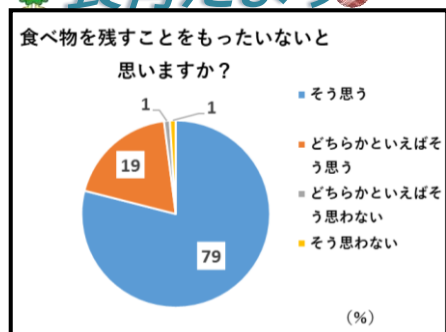
令和8年度 10月分 学校給食予定献立表(前半)

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
1 木	ピザトースト 牛乳 鶏団子スープ まぜっこサラダ りんご	ローズハム、 鶏だんご	牛乳、 シュレットチー ーズ、 揚げちりめん、 ひじき	青ピーマン、 にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、 マッシュルーム、 しめじ、はくさい、 キャベツ、きゅうり、 りんご	食パン	米油	644	28.2	23.4
2 金	ごはん 牛乳 みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁 ギョロツケ 豆と五穀米サラダ	豚ひき肉、みそ、 たらすり身、 液卵、 五種豆と五穀、 ツナレトルト	牛乳、ひじき	にんじん、 ブロッコリー	ねぎ、キャベツ、 もやし、ホールコーン、 しょうが、にんにく、 冷凍切りごぼう	金芽米、パン粉、 でんぶん	無塩バター、 米油	623	28.1	18.9
5 月	ごはん 牛乳 けんちん汁 ふわふわ卵とじ からしあえ	木綿豆腐、 鶏もも肉、液卵	牛乳	にんじん、 こまつな	だいこん、ごぼう、 たまねぎ、干しいたけ、 もやし、きゅうり	金芽米、 こんにゃく、 焼きふ、上白糖	米油、ごま油	505	22.5	13.0
6 火	ごはん 牛乳 うどん汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根サラダ	鶏むね肉、 油あげ、 豚もも肉、 厚揚げ、みそ	牛乳、 揚げちりめん	こまつな、 赤ピーマン	はくさい、しめじ、 ねぎ、もやし、しょうが、 にんにく、だいこん、 きゅうり	金芽米、 冷凍うどん、 三温糖、 でんぶん	米油	587	28.9	17.4
7 水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 シュウマイ(小2個、中3個) はるさめサラダ	豚もも肉、 焼き豆腐、 みそ、シュウマイ	牛乳、 海藻ミックス	にら、にんじん	にんにく、 はくさい、キムチ漬、 はくさい、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	金芽米、三温糖、 マロニー、 上白糖	米油、ごま油	649	24.5	23.1
8 木	抹茶揚げパン 牛乳 はるさめスープ ツナオムレツ シーザーサラダ	豚もも肉、 なると、 ツナオムレツ	牛乳、 バルメザンチー ーズ	ブロッコリー、 赤ピーマン	たまねぎ、もやし、 たけのこ水煮、ねぎ、 しょうが、にんにく、 キャベツ、黄ピーマン、 レモン汁	コッパパン、 上白糖、 グラニュー糖、 マロニー、三温 糖、 クルトン	米油、 ノエッグ マヨネーズ	703	25.3	28.3
9 金	ごはん 牛乳 なめこ汁 さわらのネギソースかけ 大豆のサラダ	油あげ、みそ、 さわら、 大豆、 ツナレトルト	牛乳、 乾燥わかめ	こまつな、 にんじん	はくさい、なめこ、 ねぎ、しょうが、 にんにく、 キャベツ、きゅうり	金芽米、 三温糖	ごま油、米油	558	27.8	19.4
13 火	ごはん 牛乳 はるさめスープ 三色そばろ 茎わかめのサラダ	鶏むね肉、 鶏ひき肉、 いりたまご	牛乳、 茎わかめ	こまつな、 にんじん、 チンゲンサイ	もやし、しょうが、 えだまめ、だいこん、 ホールコーン	金芽米、 マロニー、 しらたき、 三温糖	ごま油、米油	549	22.1	17.2
14 水	ごはん 牛乳 かきたま汁 カツオとごぼうのスタミナ揚げ ブロッコリーサラダ	液卵、かつお	牛乳	こまつな、 にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、 えのきだけ、ごぼう、 にんにく、 ホールコーン、 キャベツ	金芽米、 コーンスターチ、 でんぶん、 三温糖、上白糖	米油、 オリーブ油	586	23.9	17.1
15 木	メロンパン 牛乳 ABCスープ チキンのコーンフ레이크焼き 寒天サラダ シャインマスカット(2粒)	ベーコン、 鶏もも肉、 ローズハム	牛乳、寒天	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、 えだまめ、 シャインマスカット	ミニコッパパン、 メロンビス、 マカロニ (ABC)、 コーンフ레이크	ノエッグ マヨネーズ、 米油	668	29.3	24.7
16 金	ごはん 牛乳 心も体も温まる！松本具だくさんみそ汁 おからカレーコッ 塩いしかの酢の物	厚揚げ、みそ、 鶏もも肉、 塩いしか	牛乳、 角切り昆布、 乾燥わかめ	にんじん	ねぎ、しめじ、 だいこん、しょうが、 干しいたけ、 キャベツ、きゅうり	金芽米、 おからカレーコ ッック、 三温糖	米油	590	20.4	20.2

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「食品ロスについて考えよう」



「食べ物を残すことをもったいない」と思っている人が98%おり、「給食で出された食べ物を全部食べる」という人が78%いました。これは、長野県全体の結果と比べると、割合が高いです。

給食を残さず食べることは、食品ロス削減だけでなく、みなさんの成長と健康の維持にもなります。これからも、しっかり食べていきましょう！

令和7年度児童生徒の食に関する実態調査
松本市中学2年生 1450名の結果



東アジア文化都市2026松本記念献立の紹介

他に、どの国も箸を使いますが、すこし違うんですよ。

中国

長い
縦向きに置く

URL: <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