



令和7年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Cコース〉

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	
4火	切込み丸パン	大豆入りオニオンスープ 根菜入りメンチカツ 海そうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 海そうサラダ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レンコン ごぼう	まるパン 油 さとう でんぷん 小麦粉 パン粉	640 Kcal 26.8 g 24.8 g 3.5 g
5水	菜めし	かつお昆布だしのすまし汁 豚肉と根菜の煮物 御浜町のみかん	牛乳 豆腐 豚肉	広島葉 京菜 大根葉 えのきたけ はくさい にんじん 長ねぎ れんこん だいこん ごぼう みかん	金芽米 こんにやく 油 さとう	545 Kcal 20.2 g 14.9 g 2.5 g
6木	ごはん	五目中華スープ きんぴら肉団子(2個) ダイコンサラダ	牛乳 豚肉 なた豆腐 鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ だいこん きゅうり ごぼう ホールコーン しょうが にんにく りんごジュース	金芽米 でんぷん さとう 白いりごま 油	532 Kcal 20 g 16.2 g 1.8 g
7金	ごはん	ごまキムチ汁 蒸しぎょうざ(2個) もやしの中華あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ささみルー 大豆粉	たまねぎ だいこん しめじ 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり にんじん にら キャベツ しょうが	金芽米 白ねりごま さとう ごま油 小麦粉 でんぷん 油	569 Kcal 22.3 g 18 g 2 g
10月	ごはん	いも団子汁 ちくわの蒲揚げ ごまじゃこあえ	牛乳 鶏肉 ちくわ 揚げちりめん	だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 いも団子 でんぷん 油 さとう 白いりごま	574 Kcal 20.4 g 15.8 g 2.5 g
11火	米粉パン	白菜スープ オムレツミートソース ツナサラダ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 ツナフレーク	にんじん たまねぎ はくさい トマト水煮 キャベツ きゅうり	米粉パン じゃが芋 さとう 油 でんぷん	551 Kcal 29.6 g 18.1 g 2.7 g
12水	ごはん	環境にやさしいみそ汁 厚揚げと豚肉の甘辛丼 奈川産きゃべつと保平かぶのあえもの	牛乳 わかめ こおり豆腐 みそ 豚肉 厚揚げ	はくさい にんじん 茶色えのきたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが 保平かぶ だいこん キャベツ	金芽米 じゃが芋 油 突こんにやく さとう でんぷん	539 Kcal 22.5 g 16.6 g 2 g
13木	ごはん	ポークカレー りんご ごぼうサラダ	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん おろしりんご りんご ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 油 さとう	616 Kcal 19.7 g 17.4 g 1.9 g
14金	ごはん	なめこ汁 さばのみじおろしソース 和風おさつサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば	なめこ はくさい 長ねぎ だいこん にんじん きゅうり	金芽米 さとう さつま芋 油	596 Kcal 26.2 g 20.5 g 2.1 g

郷土料理にはこのマークがつきます

この時期におすすめの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「味わって楽しく食べよう」



みなさん食事を味わって食べていますか？
「味わう」とは、その食べ物や飲み物の色・形を見て、香りを感じ、口に入れ、そのうまみを十分に感じることです。



食べることに集中する

食事をおいしく味わうためにも、テレビやスマホ・タブレットなどを見ながら食べることは控えましょう。

味わう
食べ方に
ひと工夫

まずは香りを楽しむ

よい香りは、胃腸の動きが活発になるため食欲が増進します。食べ物のおいしさは香りからも感じています。



ひとくちは何もつけずに

調味料をかける時は、食べる前にまずはそのままの味を確かめてから、少しずつかけましょう。



よく噛んで味の変化も楽しむ

食感や味の変化を楽しむためにも、よく噛んでゆっくりといただきますよう。





令和7年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東部学校給食センター

〈Cコース〉

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	
17月	わかめごはん	豚汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳いちごクレープ	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	金芽米 油 じゃが芋 突こんにゃく でんぷん 油 マロニー さとう ごま油 白いりごま 豆乳いちごクレープ	748 Kcal 25.7 g 30.4 g 3.1 g
18火	コッパン	コーン入り野菜スープ チリビーンズ キャベツのマリネ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 金時豆	にんじん たまねぎ コーン ホールコーン チンゲンサイ ビーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり	コッパン 油 さとう	612 Kcal 28.7 g 19.3 g 3.2 g
19水	ごはん	かきたま汁 豚肉とレバーのかりんとう揚げ ゆかりあえ	牛乳 細切カボコ 卵 豚レバー 豚肉	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり 小松菜	金芽米 でんぷん 油 ざらめ糖 黒砂糖	648 Kcal 27.4 g 22 g 2.2 g
20木	ごはん	春雨スープ キムタクごはんの具 マヨポテトサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 きゅうり	金芽米 春雨 ごま油 じゃが芋 ノエッグ マネー	580 Kcal 21.3 g 18.5 g 2 g
21金	ごはん	さわに椀 わらさ西京焼き まめっこサラダ	牛乳 豚肉 細切かぼ ｺ わらさ みそ 大豆	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 もやし きゅうり えだまめ	金芽米 しらたき さとう ごま油	564 Kcal 27.6 g 20.9 g 1.7 g
25火	クロワッサン	にんじんのポタージュ ポテトとチーズのカップ焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 生クリーム シュレッドチーズ シユレットチーズ	たまねぎ にんじん にんじんペースト コーンペースト ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン	クロワッサン バター じゃが芋 オリーブ油 油 さとう	509 Kcal 17.4 g 29 g 2.5 g
26水	ごはん	けんちん汁 アジフライ チーズおなかサラダ	牛乳 豆腐 あじ 角チーズ 花かつお	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく ごま油 油 さとう 小麦粉 パン粉 でんぷん	561 Kcal 20.8 g 19.1 g 1.9 g
27木	ごはん	具だくさんみそ汁 鶏の照り焼き のり酢あえ	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 角きざみのり	たまねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ はくさい きゅうり	金芽米 さつま芋 さとう でんぷん 油	595 Kcal 26.3 g 20.5 g 2 g
28金	ごはん	寄せ鍋汁 いわしの梅煮 切干大根のいり煮	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし 豚肉 ちくわ	えのきたけ はくさい にんじん 長ねぎ 切干し大根 梅肉 しそ	金芽米 しらたき さとう 油 でんぷん	567 Kcal 24.3 g 17.9 g 2.2 g

郷土料理にはこのマークがつきます

この時期におすすめの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

「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。給食にも、和食のおいしさを味わえる献立（だしを味わう和食の日献立）を取り入れています。お楽しみに！

第7回 \\ レシピ大募集!! \\

具だくさんみそ汁コンテスト

具だくさんみそ汁で主菜・副菜がそろい、減塩に!!

みそ汁は1杯で「副菜」になったり、使う材料によっては「主菜+副菜」になったりと、栄養バランスを整えるのに万能な料理です。普段何気なく食べているご家庭のみそ汁、自分で考えたみそ汁、これこそは！という一押しのみそ汁のご応募、お待ちしております。

応募期間
11月1日(土) ~ 12月25日(木)

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

源池小学校希望献立
~源池小学校からのメッセージ~

給食委員会で旬の食材を入れながら、人気の献立をいくつか考えて、全校に投票してもらって決めました。みなさんが好きなメニューにしたので楽しんで食べてください。

