

[食品群別献立表]

令和7年4月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁物 主菜 副菜	赤のグループ		緑のグループ		黄のグループ		I和キー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主に体を作るもとなる食品		主に体の調子をとどのえるもとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		小学校	中学校	
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆腐 品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと 食べる小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物・きのこ	5群(炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実			
7月	ご飯	○	のっぺい汁 ちくわのかば揚げ マカロニサラダ	鶏むね肉, 焼き竹輪, ツナレトルト	牛乳	にんじん, ブロッコリー	ごぼう,はくさい,ねぎ,ホールコーン, キャベツ	金芽米, こんにやく, さといも, てんぷん, 三温糖, マカロニ	米油	584	758	kcal
8火	ご飯	○	はるさめすまし 肉じゃが ごまネズサラダ	鶏むね肉, 豚もも肉, ロースハム	牛乳	こまつな, にんじん, 冷凍いんげん, 赤ピーマン	はくさい,干しいたけ,たまねぎ, ゆで干しいたけ,きゅうり, キャベツ	金芽米, マロニー, じゃがいも, しらたき,三温糖	米油,白すりごま, ノエッグ マヨネーズ	585	748	kcal
9水	ご飯	○	豆腐のみそ汁 かつおとごぼうのスタミナ揚げ わかめ入りおひたし	木綿豆腐, みそ,かつお	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ,ねぎ,ごぼう,にんにく, キャベツ,きゅうり	金芽米, じゃがいも, てんぷん, 皮つきポテト, 三温糖	米油	601	771	kcal
10木	コッペパン	○	コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ	豚もも肉, 鶏もも肉	牛乳, バルザニック	こまつな, にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン	ホールコーン,コーンペースト, たまねぎ,エリンギ,キャベツ, 黄ピーマン,レモン汁	コッペパン, マーマレード, 三温糖, クルトン	米油, ノエッグ マヨネーズ	610	771	kcal
11金	ご飯	○	ABCスープ ハンバーグ 春色サラダ	鶏むね肉, おからとしめじの 信州バーグ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, なばな	たまねぎ,キャベツ,ホールコーン	金芽米, マカロニ, 三温糖, パン粉	米油	567	731	kcal
14月	ご飯	○	かきたま汁 厚揚げの肉みそかけ のり酢あえ	液卵,厚揚げ, 豚ひき肉, 大豆の華,みそ	牛乳, 角刻みのり	こまつな, にんじん	たまねぎ,干しいたけ,たまねぎ, しょうが,もやし,きゅうり,しめじ	金芽米, コーンスターチ, 三温糖, てんぷん		593	759	kcal
15火	ご飯	○	沢煮椀 シルバーの西京焼き 大豆のサラダ	ｽｸｰﾙ系かまぼこ, シルバー, 米みそ,大豆, ツナレトルト	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん, ほうれんそう	冷凍切りごぼう,えのきたけ, だいこん,キャベツ,きゅうり	金芽米	米油	534	688	kcal
16水	わかめごはん	○	お祝い汁 鶏のから揚げ 寒天サラダ お祝いいちごゼリー	なると,鶏もも肉, ロースハム	牛乳, わかめ ごはんの素, 寒天	にんじん, こまつな	たまねぎ,えのきたけ,キャベツ, えだまめ	金芽米, てんぷん, お祝い いちごゼリー	米油	646	817	kcal
17木	食パン	○	肉だんごスープ 野菜グラタン まぜっこサラダ いちごジャム	肉団子, 野菜グラタン	牛乳, 揚げちりめん, ひじき	にんじん, ほうれんそう	はくさい,キャベツ,きゅうり	食パン, いちごジャム	ごま油,米油	645	857	kcal
18金	ご飯	○	ポークカレー 大根とツナのサラダ フルーツあえ	豚もも肉, ツナレトルト	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,だいこん,きゅうり, ホールコーン,みかんレトルト, パインレトルト	金芽米, じゃがいも, カレールウ, カットゼリー (仔ご)	米油	629	805	kcal
21月	ご飯	○	四川スープ 凍り豆腐と鶏肉の甘辛がらめ チーズサラダ	豚ひき肉, 凍り豆腐, 鶏もも肉	牛乳, サイコロチーズ	にら,青ピーマン, 赤ピーマン	きくらげ,たまねぎ,たけのこ水煮, ごぼう,キャベツ,きゅうり, ホールコーン	金芽米, マロニー, てんぷん, 三温糖,上白糖	米油,ごま油	628	806	kcal
22火	ご飯	○	おかわり必須!クリーミー豚汁 赤魚の利休焼き かぶの即席漬け	豚ばら肉,みそ, あかうお	牛乳	にんじん, ほうれんそう, かぶ(葉), にんじん	だいこん,はくさい,しめじ,ねぎ, かぶ,きゅうり	金芽米	ごま油, 白すりごま	551	710	kcal
23水	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め かみかみサラダ レモンヨーグルト	凍り豆腐,みそ, 豚もも肉, 厚揚げ, さきいか	牛乳, 乾燥わかめ, レモンヨーグルト	こまつな, 赤ピーマン, にんじん	だいこん,えのきたけ,もやし, しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり, セロリー	金芽米,三温糖, てんぷん	米油	636	786	kcal
24木	丸パン	○	春きゃべつのスープ えびかつ ポテトサラダ	ベーコン, えびかつ, ロースハム	牛乳	にんじん	キャベツ,たまねぎ,きゅうり, ホールコーン	丸パン, じゃがいも, パン粉, 小麦粉	米油, ノエッグ マヨネーズ	661	820	kcal
25金	ご飯	○	玉ねぎのみそ汁 ししやもごま天ぷら はるさめサラダ ふりかけ	厚揚げ,みそ, ふりかけ (のりかつお)	牛乳, 乾燥わかめ, ししやも	にんじん	たまねぎ,しめじ,キャベツ,きゅうり	金芽米,薄力粉, マロニー, 上白糖	黒いりごま, 米油,ごま油	592	756	kcal
30水	ご飯	○	鶏ごぼうスープ さばのうま煮 ブロッコリーサラダ	鶏もも肉,さば, みそ	牛乳	にんじん,にら, ブロッコリー	ごぼう,たまねぎ,しめじ,しょうが, ホールコーン,キャベツ	金芽米,三温糖	白いりごま	640	766	kcal