

[食品群別献立表]

令和7年5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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主に体を作るものになる食品		主に体の調子をととのえるものになる食品		主にエネルギーの ものになる食品				
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆腐製品	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	小学校	中学校	
1 木	コッペパン	○	コーンクリームスープ チリコンカン カリポリサラダ	鶏むね肉、 豚ひき肉、 大豆、 金時豆	牛乳、 生クリーム	にんじん	たまねぎ、ホールコーン、 コーンペースト、にんにく、えだまめ、 きゅうり、だいこん	コッペパン、 米粉、三温糖	無塩バター、 米油、ごま油、 白いりごま	698 29.2 25.8 2.8	874 36.0 31.2 3.7	kcal g g g
2 金	たけのこごはん	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 かつおのコロコロ竜田揚げ おかかあえ 柏餅	油あげ、みそ、 かつお、 かつおぶし	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん、 ブロッコリー	たけのこ水煮、えだまめ、たまねぎ、 ねぎ、きゅうり、しょうが	金芽米、三温糖、 じゃがいも、 米油、ごま油、 かしわもち	米油	682 31.7 17.0 2.7	858 39.4 19.8 3.4	kcal g g g
7 水	ご飯	○	ごまキムチ汁 ビビンバの具 もやしのナムル	豚もも肉、 木綿豆腐、 豚もも肉、 みそ	牛乳	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	だいこん、ねぎ、はくさいキムチ漬け、 たけのこ水煮、たまねぎ、もやし	金芽米、 三温糖	ねりごま、米油、 ごま油、 白いりごま	620 29.6 20.5 2.1	791 36.8 24.7 2.7	kcal g g g
8 木	ココア揚げパン	○	オニオンスープ アンサンブルエッグ アスパラのサラダ	ベーコン、 アンサンブル エッグ、 ツナレトルト	牛乳	にんじん、 アスパラガス	セロリー、たまねぎ、えのきたけ、 キャベツ	コッペパン、 上白糖、 グラニュー糖	米油	704 24.3 29.1 2.8	877 29.6 35.3 3.6	kcal g g g
9 金	ご飯	○	吉野汁 かき揚げのみそ粕焼き 豆腐のごまあえ	鶏むね肉、 油あげ、 めばる、みそ、 冷凍豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、 きゅうり	金芽米、 てんぷん、 さといも、 三温糖	ねりごま、 白いりごま	546 28.1 15.5 1.6	703 36.0 18.2 2.1	kcal g g g
12 月	ご飯	○	豚汁 ふわふわ卵とじ 寒天入り酢の物	豚もも肉、みそ、 鶏もも肉、液卵	牛乳、寒天、 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ、はくさい、ごぼう、ねぎ、 干しいたけ、きゅうり、だいこん	金芽米、 じゃがいも、 こんにゃく、 焼きふ、 上白糖	米油、ごま油	548 23.4 13.7 2.2	701 28.9 15.5 2.9	kcal g g g
13 火	ご飯	○	ワンタンスープ 鶏肉の北京ダックソースかけ もやしの中華あえ	豚ひき肉、 なると、 鶏もも肉	牛乳	にんじん、にら、 チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、もやし、きゅうり	金芽米、 ワンタンの皮、 はちみつ、 三温糖、てんぷん	米油、ごま油	557 25.8 14.1 2.1	720 32.9 16.4 2.7	kcal g g g
14 水	ご飯	○	かきたま汁 カゴカマスの塩こうじ焼き たけのこの煮物	液卵、 カゴカマス、 焼き竹輪、 鶏もも肉	牛乳	こまつな、 にんじん、 冷凍キヌサヤ	たまねぎ、えのきたけ、 たけのこ水煮、干しいたけ	金芽米、 コーンスターチ、 こんにゃく、 三温糖	米油	537 27.3 14.7 2.1	695 35.0 17.3 2.5	kcal g g g
15 木	コッペパン	○	あさりチャウダー 豚肉と凍り豆腐のチャウダー あえ レモン酢あえ	あさり水煮、 豚もも肉、 凍り豆腐	牛乳、 生クリーム	にんじん、 ほうれんそう、 青ピーマン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、レモン汁	コッペパン、 じゃがいも、 米粉、てんぷん、 三温糖、上白糖	無塩バター、 米油	675 25.8 25.1 2.4	849 32.0 30.4 3.5	kcal g g g
16 金	ご飯	○	ABCスープ じゃがいものチーズ焼き 豆と五穀米サラダ のりのつくだに	ベーコン、 豚ひき肉、 五穀豆と五穀、 ツナレトルト	牛乳、 シュレットチーズ、 のりのつくだに	にんじん、 ほうれんそう、 冷凍いんげん、 ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ	金芽米、 マカロニ、 じゃがいも、 三温糖	米油	576 20.5 15.6 2.2	735 24.9 18.1 2.6	kcal g g g
19 月	ご飯	○	中華丼の具 蒸し餃子 まぜっこサラダ	豚もも肉、 いか短冊、 むきえび、 蒸し餃子	牛乳、 揚げちりめん、 ひじき	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 はくさい、たけのこ水煮、干しいたけ、 キャベツ、きゅうり	金芽米、 てんぷん	ごま油、米油	622 27.4 17.9 2.2	818 34.4 22.1 2.8	kcal g g g
20 火	ご飯	○	うどん汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め のり酢あえ	鶏むね肉、 油あげ、豚もも 肉、 厚揚げ、みそ	牛乳、 角刻みのり	にんじん、 赤ピーマン	えのきたけ、はくさい、ねぎ、もやし、 しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	金芽米、 冷凍うどん、 三温糖、てんぷん	米油	564 26.2 16.0 2.0	720 32.6 18.5 2.6	kcal g g g
21 水	ご飯	○	新玉ねぎのみそ汁 山賊焼き 山菜の旨煮	みそ、鶏もも肉、 ツナレトルト、 焼き竹輪	牛乳	こまつな、 にんじん	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、 山菜水煮、たけのこ水煮	金芽米、 てんぷん、 三温糖	米油	611 27.2 18.7 2.2	778 33.3 22.0 2.7	kcal g g g
22 木	コッペパン	○	ミネストローネ ホキのカップ焼き かぼちゃサラダ	豚もも肉、ホキ、 ロースハム	牛乳、 パルメザンチー ズ	にんじん、 ホールトマト、 かぼちゃ	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、 キャベツ	コッペパン、 じゃがいも、 パン粉	ノンエグ マヨネーズ	624 30.3 20.8 3.1	776 36.9 24.7 3.9	kcal g g g
23 金	ご飯	○	けんちん汁 ししゃもの南蛮漬け 大根とホタテのサラダ	木綿豆腐、 ほたてフレーク	牛乳、ししゃも	にんじん、 こまつな	ごぼう、ねぎ、だいこん、きゅうり	金芽米、さといも、 こんにゃく、 てんぷん、 三温糖	米油、 ごま油	571 20.6 18.5 2.1	729 25.2 21.9 2.5	kcal g g g
26 月	ご飯	○	はるさめスープ マーボー豆腐 ひじきのサラダ	鶏むね肉、 冷凍豆腐、 豚ひき肉、みそ、 糸かまぼこ	牛乳、ひじき	こまつな、 にんじん、にら	たまねぎ、ねぎ、たけのこ水煮、 しょうが、キャベツ、きゅうり	金芽米、 マロニー、 三温糖、 てんぷん、上白糖	ごま油、米油	578 23.2 17.4 2.0	742 28.2 20.5 2.7	kcal g g g
27 火	古代米入りごはん	○	ポークカレー 大豆といりこのごまがらめ ブルーチーズグラウト(みかん・桃・バナナ)	豚もも肉、大豆	牛乳、いりこ、 ヨーグルト	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 りんごピューレ、みかんレトルト、 黄桃レトルト、パインレトルト	金芽米、紫米、 じゃがいも、 てんぷん、三温糖	米油、 白いりごま	703 22.4 19.8 1.4	903 27.5 23.9 2.0	kcal g g g
28 水	ご飯	○	大根のみそ汁 いわしの梅干し煮 シャキシャキポテトサラダ	木綿豆腐、 みそ、 ロースハム	牛乳、 乾燥わかめ、 いわし	にんじん	だいこん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、 梅干し、きゅうり	金芽米、三温糖、 じゃがいも	米油	623 24.8 18.4 3.4	802 30.2 21.6 4.3	kcal g g g
29 木	食パン	○	キャベツのスープ アスパラとパセリのクリーム煮 ごまブロッコリー マーマレードジャム	鶏むね肉、 ベーコン	牛乳	にんじん、 こまつな、 アスパラガス、 ブロッコリー	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールコーン	食パン、 マカロニ、 マーマレードジャム	オリーブ油、 白いりごま	635 25.6 20.5 2.6	803 32.3 24.6 3.7	kcal g g g
30 金	ご飯	○	みそ汁が食べなくなっちゃうおみそ汁 くじらと長芋の甘辛揚げ ごぼうサラダ	豚ひき肉、みそ、 くじら肉	牛乳	にんじん	ねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、 しょうが、にんにく、ごぼう、きゅうり	金芽米、 てんぷん、 ながいも、 三温糖	無塩バター、 米油、 白いりごま、 白すりごま、 ノンエグ マヨネーズ	657 24.2 23.3 2.2	842 30.0 28.0 2.7	kcal g g g