

[食品群別献立表]

令和7年8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		
				主に体を作るもとになる食品		主に体の調子をととのえるもとになる食品		主にエネルギーの もとになる食品		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			
21 木	コッペパン	○	オニオンスープ 鶏肉と夏野菜のチーズ焼き フレンチサラダ	豚もも肉、 鶏むね肉	牛乳、 シュレットチーズ	にんじん、 ほうれんそう、 赤ピーマン、 ブロッコリー	セロリ、たまねぎ、えのきたけ、 ズッキーニ、キャベツ、きゅうり	コッペパン、 三温糖	オリーブ油、 ごま油、米油	605	35.4	19.7
22 金	ご飯	○	夏野菜カレー 大豆といりこのごまがらめ カットスイカ	豚もも肉、大豆	牛乳、いりこ	にんじん、 かぼちゃ、 赤ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ、なす、 ズッキーニ、りんごビュレ、 すいか	金芽米、 てんぷん、 三温糖	米油、 白いりごま	680	23.9	22.1
25 月	ご飯	○	四川スープ マーボー豆腐 もやしのナムル	豚ひき肉、 冷凍豆腐、 みそ	牛乳	にら、にんじん、 ほうれんそう	きくらげ、たまねぎ、はくさい、 たけのこ水煮、しょうが、ねぎ、もやし	金芽米、 マロニー、 三温糖、 てんぷん	米油、ごま油、 白いりごま	576	22.3	17.6
26 火	赤しごはん	○	すまし汁 大豆入りかき揚げ 切り昆布となすの煮物	木綿豆腐、 糸かまぼこ、 油あげ	牛乳、 揚げちりめん、 切り昆布	にんじん、 こまつな、 冷凍いんげん	えのきたけ、たまねぎ、なないろ揚げ、 なす	金芽米、 じゃがいも、 三温糖	米油	648	22.4	24.5
27 水	ご飯	○	ワンタンスープ チンジャオロース ズッキーニの塩昆布あえ	鶏ひき肉、 豚もも肉、みそ	牛乳、塩昆布	にんじん、 青ピーマン、 赤ピーマン	たまねぎ、はくさい、ねぎ、 干しいたけ、黄ピーマン、 たけのこ水煮、にんにく、しょうが、 ズッキーニ、きゅうり	金芽米、 ワンタンの皮、 三温糖、 てんぷん	米油、ごま油、 白いりごま	520	21.1	13.1
28 木	コッペパン	○	白菜のスープ 焼フランクフルト キャベツサラダ	鶏むね肉、 フランクフルト	牛乳	にんじん、 こまつな	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン	コッペパン、 三温糖、上白糖		625	26.5	26.9
29 金	ご飯	○	玉ねぎのみそ汁 アジフライ きゅうりの酢の物	油あげ、みそ、 あじ	牛乳、寒天、 乾燥わかめ、 揚げちりめん	モロッコいんげん、 にんじん	たまねぎ、きゅうり	金芽米、 じゃがいも、 バターミックス、 パン粉、上白糖	米油	613	25.2	19.1
										1.9	2.6	g

食育だより②

一日2食は3皿食べよう！

これが基本の3皿です！

3皿め 副菜
寒天サラダ

2皿め 主菜
チキンのコーンフ레이크焼



1皿め 主食
ごはん

3皿め 副菜
みそラーメンが
食べたくなっちゃうおみそ汁

栄養のバランスが整い、元気ですごせませう！

何品も作るのが大変です

大変な時は、主菜と副菜を兼ねたお料理
「具たくさんみそ汁」がおすすめです！



ごはんを炊いておけば、あとはその1品を作るだけです。
そこには赤(1,2群)と緑(3,4群)のグループを使うのがポイントです。
小学6年生以上はみそ汁と野菜炒めの作り方を家庭科で学習しています。子どもたちが自分でお料理できることは、自分自身の健康を守る、大切な力になります。
また、牛乳をプラスするだけで、簡単に栄養のバランスがよくなりますから、おすすめです。

ご意見ご要望などあればお気軽にお問い合わせください。
松本市波田学校給食センター
Tel&Fax 92-4585



<7/24 給食ランチDAYの献立>
15人の子供たちが、給食センターの調理員さんに教わりながら、作った献立です。
主食・主菜・副菜がそろって作りました。