

[食品群別献立表]

令和7年9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		小学校	中学校	
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆製品	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			
1月	ご飯	○	救給根菜汁 ちくわのかば揚げ おひたし りんご	焼き竹輪	牛乳 揚げちりめん	にんじん、 こまつな	たまねぎ、ごぼう、だいこん、 しいたけ、キャベツ、りんご	金芽米、 てんぷん、 三温糖、 こんにゃく、 さつまいも	米油、 白いりごま	572 16.9 15.1 2.5	733 21.0 17.4 3.0	kcal g g g
2火	わかめごはん	○	かきたま汁 チキンのコーンフレーク焼き ブロッコリーサラダ みかんクレープ	液卵、鶏もも肉、 ツナレトルト	牛乳、 わかめ ごはんの素	こまつな、 にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、えのきたけ、ホールコーン、 キャベツ	金芽米、 コーンスターチ、 コーンフレーク、 上白糖、 グループ(みかん)	ノエッグ マヨネーズ、 オリーブ油	690 28.1 24.5 3.0	854 34.1 28.1 3.8	kcal g g g
3水	ご飯	○	カレーうどん カゴカマスの塩こうじ焼き 大豆のサラダ	豚もも肉、 油あげ、 カゴカマス、 大豆、 ツナレトルト	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ、はくさい、ねぎ、キャベツ、 きゅうり	金芽米、 冷凍うどん、 上白糖	米油	614 29.2 19.0 2.4	796 37.0 23.0 3.1	kcal g g g
4木	コッペパン	○	コンソメスープ 米粉豆乳グラタン ジャキジャキポテトサラダ	鶏むね肉、 ロースハム	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ、セロリ、きゅうり	コッペパン、 野菜グラタン、 じゃがいも	米油	627 20.7 23.5 2.7	807 25.3 30.0 3.5	kcal g g g
5金	ご飯	○	かぼちゃのみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛がらめ レモン酢あえ	油あげ、みそ、 凍り豆腐、 豚もも肉	牛乳	かぼちゃ、 青ピーマン、 赤ピーマン、 にんじん	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、レモン汁	金芽米、 てんぷん、 三温糖、上白糖	米油、 白いりごま	631 24.8 19.9 2.1	806 30.6 23.8 2.7	kcal g g g
8月	ご飯	○	もずくと豆腐のみそ汁 サイコロステーキ こんにゃくめんサラダ	木綿豆腐、みそ、 豚もも肉、 豚肩ロース、 ロースハム	牛乳、もずく	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、にんにく、 しょうが、おろしだいこん、 ソテーオニオン、レモン汁、 りんごピューレ、キャベツ、きゅうり	金芽米、三温糖、 黄色そうめん こんにゃく	米油、ごま油、 白いりごま	596 28.0 20.9 2.4	765 35.0 25.1 3.0	kcal g g g
9火	ご飯	○	チンゲン菜のスープ レバーとポテトのケチャップあえ カリポリサラダ	ロースハム、 豚レバー	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、しめじ、きゅうり、だいこん	金芽米、 てんぷん、 皮つきポテト、 三温糖	米油、ごま油、 白いりごま	592 20.5 16.4 2.2	760 24.9 19.2 2.8	kcal g g g
10水	ご飯	○	沢煮椀 厚揚げと豚肉のみそ汁炒め いかときゅうりの中華和え	系かまぼこ、 豚もも肉、 厚揚げ、みそ、 塩丸いか	牛乳	にんじん、 赤ピーマン	冷凍切りごぼう、えのきたけ、 だいこん、はくさいキムチ漬け、 ズッキーニ、もやし、しょうが、 にんにく、きゅうり	金芽米、三温糖、 てんぷん	米油、ごま油	536 25.4 15.5 2.1	686 31.2 18.0 2.5	kcal g g g
11木	米粉パン	○	はるさめスープ アンサンブルエッグ かぼちゃサラダ	鶏むね肉、 アンサンブルエッグ	牛乳	こまつな、 にんじん、 かぼちゃ	もやし、ホールコーン、きゅうり、 キャベツ	米粉パン、 マロニー	ごま油、 ノエッグ マヨネーズ	620 25.9 22.8 2.8	764 31.5 26.9 3.5	kcal g g g
12金	ご飯	○	午後も全集中!具だくさんみそ汁 シイラのスタッド 焼き オクラのねばねば和え	豚もも肉、 凍り豆腐、 厚揚げ、みそ、 しらた、 かつおぶし	牛乳、 パルメザンチー ズ、 乾燥めかぶ	こまつな、 にんじん、オクラ	まいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり	金芽米、 こんにゃく、 パン粉		556 31.1 15.4 2.1	717 39.9 17.6 2.6	kcal g g g
16火	キムタクごはん	○	ABCスープ ささみのレモンソース 寒天サラダ レモンソーダゼリー	豚もも肉、 ベーコン、 鶏ささみ、 ロースハム	牛乳、寒天	にんじん、 ほうれんそう	ねぎ、つぼ漬け、はくさいキムチ漬け、 たまねぎ、レモン汁、キャベツ、 えだまめ	金芽米、 マカロニ、 てんぷん、 三温糖、 レモンソーダゼリー	米油	673 29.2 18.4 3.0	844 35.2 21.7 3.8	kcal g g g
17水	ご飯	○	大豆入りボークカレー ごぼうサラダ なし	豚もも肉、大豆、 系かまぼこ	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、ごぼう、 きゅうり、なし	金芽米、 じゃがいも	米油、白いりご ま、 ノエッグ マヨネーズ	621 20.0 18.7 2.1	801 24.5 22.1 2.6	kcal g g g
18木	コッペパン	○	ミネストローネ たらのにんじんマヨ焼き チーズ入りサラダ	豚もも肉、まだら	牛乳、 サイコロチーズ	にんじん、 ホールトマト、 にんじんペースト	たまねぎ、しめじ、キャベツ、 ズッキーニ、きゅうり	コッペパン、 じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ、 米油	597 28.8 20.5 2.8	749 36.9 24.5 3.8	kcal g g g
19金	ご飯	○	鶏ごぼうスープ 厚揚げの肉みそかけ 鉄火なす	鶏もも肉、 厚揚げ、 豚ひき肉、 大豆の華、 みそ、豚もも肉	牛乳	にんじん、にら、 青ピーマン	ごぼう、たまねぎ、しめじ、たまねぎ、 しょうが、なす	金芽米、三温糖、 てんぷん	米油	620 25.6 21.8 2.0	793 31.6 26.2 2.6	kcal g g g
22月	ご飯	○	さつまい 五目卵焼き甘酢あんかけ きゅうりのおかかあえ	油あげ、 鶏もも肉、みそ、 五目卵焼き、 かに風味かまぼこ、 かつおぶし	牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、 えのきたけ、きゅうり、もやし	金芽米、 さつまいも、 三温糖、てんぷん		559 22.1 14.3 2.3	711 27.2 16.2 2.9	kcal g g g
24水	ご飯	○	白菜汁 さばのうま煮 即席漬け おはぎ	豚もも肉、 木綿豆腐、 さば、みそ	牛乳、塩昆布	にんじん、 こまつな	はくさい、しめじ、しょうが、だいこん、 きゅうり	金芽米、しらたき、 三温糖、おはぎ		675 29.0 16.4 2.4	847 36.9 19.6 3.3	kcal g g g
25木	丸パン	○	レタス入りコーンスープ 高原キャベツメンチカツ 枝豆サラダ	鶏むね肉、 キャベツメンチ	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん	ホールコーン、コーンペースト、 たまねぎ、レタス、エリンギ、 えだまめ、キャベツ、きゅうり	丸パン	米油	640 25.2 23.3 3.1	794 30.4 27.8 3.8	kcal g g g
26金	ご飯	○	坦々こんにゃくラーメンスープ ギョウロツク 豆と五穀米サラダ	豚ひき肉、みそ、 たらすり身、 液卵、 五穀豆と五穀、 ツナレトルト	牛乳、ひじき	にんじん、 チンゲンサイ、 ブロッコリー	にんにく、もやし、たまねぎ、ねぎ、 ごぼう、キャベツ	金芽米、 黄色そうめん こんにゃく、 パン粉、てんぷん	ごま油、 白いりごま、 白すりごま、 米油	635 28.6 19.1 2.2	828 39.7 26.3 2.2	kcal g g g
29月	ごはん	○	五目汁 ひまわり蒸し のり酢あえ	木綿豆腐、 豚ひき肉、 鶏ひき肉	牛乳、 角刻みのり	こまつな、 にんじん	えのきたけ、たまねぎ、はくさい、 ソテーオニオン、えのき氷、 ホールコーン、もやし、きゅうり、しめ じ	金芽米、 てんぷん		548 23.2 15.3 1.9	828 39.7 26.3 2.2	kcal g g g
30火	ご飯	○	ごまキムチ汁 わらさの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮	豚もも肉、 木綿豆腐、 ワラサ、鶏ひき肉	牛乳	にんじん、 こまつな、 いんげん	だいこん、ねぎ、はくさいキムチ漬け、 ゆず果汁、たまねぎ	金芽米、 さといも、上白糖、 てんぷん	ねりごま、米油	638 30.8 21.2 1.9	828 39.7 26.3 2.2	kcal g g g