

[食品群別献立表]

令和7年10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・豆腐 肉	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 水	ご飯	○	豚汁 山賊焼き 寒天サラダ	豚もも肉,みそ, 鶏もも肉, ロースハム	牛乳,寒天	にんじん	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ, はくさい,キャベツ,えだまめ	金芽米, じゃがいも, こんにやく, てんぷん	米油	618 27.2 20.7 2.1	790 32.9 24.3 2.5	kcal g g g
2 木	コッペパン	○	オニオンスープ ポークビーンズ シーザーサラダ シャインマスカット	鶏むね肉, 豚もも肉,大豆	牛乳, パルメザンチー ズ	にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン	セロリー,たまねぎ,えのきたけ, キャベツ,黄ピーマン,レモン汁, シャインマスカット	コッペパン, じゃがいも, 三温糖,クルトン	オリーブ油, 米油, ノエッグ マヨネーズ	638 28.1 20.8 3.0	793 35.1 25.2 4.0	kcal g g g
3 金	ご飯	○	うどん汁 厚揚げとひじきのチャンプルー 大根サラダ	鶏むね肉, 油あげ,豚もも肉, 厚揚げ,液卵, かつおぶし	牛乳,ひじき, 揚げちりめん	こまつな, にんじん	はくさい,しめじ,ねぎ,えだまめ, だいこん,きゅうり	金芽米, 冷凍うどん, 三温糖,てんぷん	ごま油,米油	618 28.8 19.8 1.9	793 36.1 23.4 2.7	kcal g g g
6 月	ご飯	○	お月見すまし汁 ハンバーグ照り焼きソース さつまいもとひじきの煮物	凍り豆腐, おからとしめじの 信州バーグ, 豚ひき肉,油あげ	牛乳,ひじき	ほうれんそう, にんじん	だいこん,干しいたけ	金芽米, かぼちゃいも団子, 上白糖,てんぷん, さつまいも, つきご,三温糖	米油	649 23.0 19.2 2.3	835 28.5 23.0 3.0	kcal g g g
7 火	ご飯	○	のっぺい汁 銀ひらすの塩麹焼き 大根の浅漬	鶏もも肉, 銀ひらす	牛乳	にんじん	ごぼう,ねぎ,だいこん,きゅうり	金芽米, こんにやく, さといもカット, さといも, てんぷん	白いりごま	512 24.0 13.8 1.8	661 30.3 16.1 2.2	kcal g g g
8 水	ご飯	○	ワンタンスープ マーボー豆腐 もやしのナムル	鶏ひき肉, 冷凍豆腐, 豚ひき肉,みそ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ほうれんそう	たまねぎ,はくさい,干しいたけ, たけのこ水煮,しょうが,ねぎ,もやし	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	587 23.2 18.3 2.2	752 28.4 21.5 2.8	kcal g g g
9 木	丸パン	○	レタススープ 豆乳コロッケ ツナポテトサラダ りんご(秋映)	ベーコン, ツナレトルト	牛乳	にんじん	たまねぎ,ホールコーン,えのきたけ, レタス,きゅうり,りんご(秋映)	丸パン,てんぷ ん, 豆乳コロッケ, じゃがいも	米油, ノエッグ マヨネーズ	709 22.1 27.9 2.8	888 27.1 33.8 3.8	kcal g g g
10 金	ご飯	○	けんちん汁 ふわふわ卵とじ からしあえ	冷凍豆腐, 鶏もも肉,液卵	牛乳	にんじん, こまつな	だいこん,ごぼう,たまねぎ, 干しいたけ,もやし,きゅうり	金芽米, こんにやく, 焼きふ,上白糖	米油,ごま油	517 22.4 12.7 2.0	660 27.6 14.3 2.6	kcal g g g
14 火	ご飯	○	さつま汁 さんまの甘露煮 のり酢あえ	油あげ,鶏もも 肉, みそ,さんま	牛乳, 角刻みのり	にんじん	だいこん,ごぼう,たまねぎ,ねぎ, はくさい,きゅうり,しめじ	金芽米, さつまいも, 三温糖		687 27.5 23.5 2.8	867 33.5 27.3 3.3	kcal g g g
15 水	ご飯	○	みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁 チキンのコーンフ레이크焼 納豆サラダ プリン	豚ひき肉,みそ, 鶏もも肉, 挽きわり納豆, かつおぶし	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,きゅうり	金芽米, コーンフ레이크, プリン	無塩バター, ノエッグ マヨネーズ	656 26.6 22.5 1.9	815 32.0 25.5 2.3	kcal g g g
16 木	ココア揚げパン	○	はるさめスープ ツナ入りオムレツ まぜっこサラダ	鶏むね肉, ツナオムレツ	牛乳, 揚げちりめん, ひじき	こまつな,にんじ ん	もやし,ホールコーン,キャベツ, きゅうり	コッペパン, 上白糖, グラニュー糖, マロニー	米油, ごま油, 白いりごま	701 25.3 27.3 2.7	873 30.6 32.9 3.7	kcal g g g
17 金	ご飯	○	ほうれん草のみそ汁 カツオとごぼうのスタミナ揚げ ブロッコリーサラダ	木綿豆腐,みそ, かつお	牛乳	にんじん, ほうれんそう, ブロッコリー	たまねぎ,ごぼう,にんにく, ホールコーン,キャベツ	金芽米, てんぷん, 三温糖,上白糖	米油, オリーブ油	607 25.0 17.5 2.0	779 31.0 20.4 2.5	kcal g g g
20 月	わかめごはん	○	かきたま汁 たら黄金焼き ジャキヤポテトサラダ ミルメーク(ココア)	液卵,まだら, ロースハム	牛乳, わかめごはんの素	こまつな, にんじんペースト, にんじん	たまねぎ,えのきたけ,きゅうり	金芽米, コーンスターチ, じゃがいも, ミルメーク(ココ ア)	ノエッグ マヨネーズ, 米油	610 25.3 18.5 2.8	780 32.2 21.8 3.6	kcal g g g
21 火	ご飯	○	キムチ鍋 春巻き パンパンジーサラダ	豚もも肉, 焼き豆腐, みそ, ささみフ레이크	牛乳	にら,にんじん	にんにく,はくさいキムチ漬 け, はくさい,ねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米,三温糖, 春巻き	米油,白いりごま, 白すりごま, ごま油	639 23.0 22.5 2.1	829 28.5 27.4 2.8	kcal g g g
22 水	ご飯	○	なめこ汁 さわらのネギソースかけ 大豆のサラダ	油あげ,みそ, さわら, 大豆, ツナレトルト	牛乳, 乾燥わかめ	こまつな, にんじん	はくさい,なめこ,ねぎ,しょうが, にんにく,ねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米, 三温糖	ごま油,米油	575 28.1 19.5 2.0	745 35.4 23.6 2.5	kcal g g g
23 木	食パン	○	コンソメスープ チリコンカン コールスロー りんご(ジャナイト)	ベーコン, 豚ひき肉, 大豆, 金時豆, 大豆の糠	牛乳	にんじん	はくさい,たまねぎ,セロリー,にんに く, キャベツ,ホールコーン,レモン汁, りんご	食パン,三温糖	米油	619 24.9 20.1 2.7	780 30.5 23.8 3.7	kcal g g g
24 金	ご飯	○	こんにやく麺スープ 三色そばろ 荳わかめのサラダ	豚もも肉, なると,鶏ひき肉, いりたまご	牛乳, 荳わかめ	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ,もやし,たけのこ水煮, ねぎ,しょうが,にんにく,えだまめ, だいこん,ホールコーン	金芽米, 黄色そうめん こんにやく, しらたき,三温糖	米油	565 25.2 17.5 2.6	728 30.9 20.6 3.4	kcal g g g
27 月	さつまいもごはん	○	白菜そばろ汁 卵焼き はるさめサラダ ごましお	鶏ひき肉, 厚焼きたまご	牛乳, 海藻ミックス	こまつな, にんじん	はくさい,ねぎ,えのきたけ,しょうが, キャベツ,きゅうり	金芽米, さつまいも, てんぷん, マロニー,上白糖	米油,ごま油, ごま塩	522 20.3 15.3 2.8	655 23.9 16.9 3.7	kcal g g g
28 火	ご飯	○	豆腐のみそ汁 わらさの照り焼き めかぶのサラダ	木綿豆腐,みそ, ワラサ, かつおぶし	牛乳, 乾燥わかめ, 乾燥めかぶ	にんじん	はくさい,ねぎ,えのきたけ,キャベツ, きゅうり	金芽米,上白糖, てんぷん		587 27.2 19.5 2.5	764 35.0 23.9 3.1	kcal g g g
29 水	ご飯	○	今井産コンパニストのかき玉ス ー ししゃももったいなんばん漬け 皮付きりんごのフルーツポンチ	豚もも肉,液卵	牛乳,ししゃも, 白寒天	こまつな, にんじん	ホールコーン,コーンペースト, たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,りんご, みかんレトルト	金芽米, コーンスターチ, てんぷん, 三温糖, カラフルボール	米油	638 20.3 18.0 2.0	822 25.1 21.1 2.8	kcal g g g
30 木	コッペパン	○	ポトフ チキンソテーアップルソース かぼちゃサラダ	ウィンナー, 鶏もも肉, ロースハム	牛乳, サイコロチーズ	にんじん, こまつな, かぼちゃ	たまねぎ,りんごピューレ,しょうが, にんにく,きゅうり	コッペパン, じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ	647 30.0 24.2 3.4	816 38.4 29.3 4.3	kcal g g g
31 金	ご飯	○	心も体も温まる!松本具だくさんみそ汁 安曇野わさびコロッケ 奈川のキャベツサラダ	厚揚げ, みそ, 鶏もも肉	牛乳, 角切り昆布	にんじん	ねぎ,しめじ,だいこん,しょうが, 干しいたけ,きゅうり,キャベツ, ホールコーン	金芽米, 安曇野わさび コロッケ	米油	600 19.4 19.8 1.8	777 24.1 23.9 2.3	kcal g g g