

[食品群別献立表]

令和7年11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			
4 火	ご飯	○	たまごスープ マーボー豆腐 まぜっこサラダ	液卵,鶏むね肉, 冷凍豆腐, 豚ひき肉,みそ	牛乳, 乾燥わかめ, 揚げちりめん, ひじき	にんじん,にら	はくさい,たまねぎ,たけのこ水煮, しょうが,ねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米, マロニー, 三温糖, てんぷん	米油,ごま油	587 24.7 18.9 2.1	752 30.4 22.4 2.7	kcal g g g
5 水	ご飯	○	大根のみそ汁 マスフライ ポテトサラダ	油あげ,みそ, マス,ロースハム	牛乳	にんじん	だいこん,たまねぎ,ねぎ,きゅうり, ホールコーン	金芽米, バターミックス, パン粉, じゃがいも	米油, ノンエッグ マヨネーズ	691 29.0 26.0 2.0	897 37.4 32.0 2.3	kcal g g g
6 木	コッペパン	○	具だくさんスープ 焼フランクフルト コールスロー 御浜町のみかん	ベーコン, フランクフルト	牛乳	にんじん	しめじ,ホールコーン,ねぎ,キャベツ, きゅうり,レモン汁,みかん	コッペパン, じゃがいも, 三温糖	米油	705 26.4 29.3 3.2	860 31.8 34.4 4.1	kcal g g g
7 金	ごはん	○	寄せ鍋汁 さばのみそ煮 のり酢あえ	まだら, 焼き豆腐, さば,みそ	牛乳, 角刻みのり	にんじん, こまつな	はくさい,しめじ,ねぎ,しょうが, もやし,きゅうり	金芽米, しらたき,三温糖		572 29.2 15.9 2.6	742 37.4 18.9 3.3	kcal g g g
10 月	ご飯	○	豚汁 ほっけ味噌漬け焼き かぼちゃのそぼろ煮	豚もも肉,みそ, ほっけ, 鶏ひき肉	牛乳	にんじん, かぼちゃ, 冷凍いんげん	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ, はくさい	金芽米, じゃがいも, こんにゃく, 上白糖, てんぷん	米油	566 27.3 14.4 1.8	720 32.9 16.2 2.0	kcal g g g
11 火	ご飯	○	きのこ入りポークカレー 鹿肉コロッケ フルーツ白玉	豚もも肉	牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,しめじ, りんごビュッレ,あんず缶, みかんレトルト,黄桃レトルト, パインレトルト	金芽米, じゃがいも, ダイスポテト, 鹿肉コロッケ, カラフルボール	米油	750 20.7 19.7 1.9	954 24.8 22.9 2.3	kcal g g g
12 水	ご飯	○	環境にやさしいみそ汁 厚揚げと豚肉の甘辛丼の具 奈良産キャベツと保平かぶのあえ物	凍り豆腐,みそ, 豚もも肉, 厚揚げ	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん, 保平かぶ(葉)	はくさい,ブラウンえのき,たまねぎ, ねぎ,保平かぶ,だいこん,キャベツ	金芽米, じゃがいも, つきこん, 三温糖, てんぷん,上白糖	米油	541 23.3 14.3 2.2	692 28.9 16.6 2.9	kcal g g g
13 木	食パン	○	えび団子スープ ポテトチーズホイル巻 キャベツサラダ ブルーベリージャム	えびボール, ベーコン	牛乳, プロセスチーズ	にんじん, チンゲンサイ	えのきたけ,はくさい,きゅうり, キャベツ,ホールコーン	食パン,ポテト, ブルーベリージャム	米油, 白いりごま	657 23.8 24.1 3.0	813 29.3 28.4 4.0	kcal g g g
14 金	ご飯	○	吉野汁 ひじき入り卵焼ききのこあんかけ 豆と五穀米サラダ	鶏むね肉, 油あげ, ひじき入り卵焼き, 五種豆と五穀, ツナレトルト	牛乳	にんじん, みつば, ブロッコリー (冷)	ごぼう,だいこん,たまねぎ, たけのこ水煮,えのきたけ, キャベツ	金芽米, てんぷん, さといもカット, 三温糖	米油	572 24.5 17.1 1.9	719 29.6 19.6 2.5	kcal g g g
17 月	わかめごはん	○	キムチ鍋 ささみのレモンソース 寒天サラダ チョコクレープ	豚もも肉, 焼き豆腐, みそ,鶏ささみ, ロースハム	牛乳, わかめごはんの 素, 寒天	にら	にんにく,はくさいキムチ漬け, はくさい,ねぎ,レモン汁,キャベツ, えだまめ	金芽米,三温糖, てんぷん, クレープ(チョコ)	米油	705 32.5 22.5 2.8	869 39.2 25.7 3.6	kcal g g g
18 火	ご飯	○	はるさめすまし 肉じゃが 大豆の親子サラダ(マカロニ入り)	鶏むね肉, 豚もも肉,大豆, ツナレトルト	牛乳	こまつな, にんじん, 冷凍いんげん	はくさい,干しいたけ,たまねぎ, えだまめ,ホールコーン,キャベツ, きゅうり	金芽米, マロニー, じゃがいも, しらたき,三温糖, マカロニ	米油	595 24.1 13.6 2.0	758 29.7 15.7 2.6	kcal g g g
19 水	ご飯	○	さつま汁 秋鮭の塩焼き 保平かぶと大根のツナサラダ	油あげ, 鶏もも肉, みそ,鮭, ツナレトルト	牛乳	にんじん	だいこん,ごぼう,たまねぎ,ねぎ, 保平かぶ,キャベツ	金芽米, さつまいも, 上白糖	米油, 白いりごま	563 29.7 14.8 1.8	730 38.3 17.3 2.2	kcal g g g
20 木	メロンパン	○	あさりチャウダー ジャーマンポテト りんご(小1/6,中1/4)	あさり水煮, ウィンナー	牛乳,牛乳,生ク リーム	にんじん, ほうれんそう, 冷凍いんげん	たまねぎ,えのきたけ,エリンギ, りんご	ミニコッペパン, メロンビス,米粉, じゃがいも	無塩バター, オリーブ油	653 21.2 24.9 2.7	832 26.2 30.0 3.6	kcal g g g
21 金	ご飯	○	カツオ昆布だしのすまし汁 厚揚げのごまみそかけ きんぴらごぼう	厚揚げ,みそ, 豚もも肉	牛乳	みつば, にんじん	えのきたけ,はくさい, 冷凍切りごぼう, えだまめ	金芽米, 手まり麩, 三温糖, てんぷん, つきこん	白すりごま,米油	577 23.2 18.3 1.9	736 28.8 21.6 2.6	kcal g g g
25 火	キムタクごはん	○	みそラーメン食べたくなっちゃうおみそ汁 ホキの黄金焼き ジャキヤポテトサラダ レモンソーダゼリー	豚もも肉, 豚ひき肉,みそ, ホキ	牛乳	にんじん, にんじんペースト	ねぎ,つぼ漬け,はくさいキムチ漬け, キャベツ,もやし,ホールコーン, しょうが,にんにく,たまねぎ,きゅうり	金芽米, じゃがいも, レモンソーダ ゼリー	米油, 無塩バター, ノンエッグ マヨネーズ	622 26.0 20.4 2.8	805 32.8 24.4 3.7	kcal g g g
26 水	ごはん	○	豆腐とねぎのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ 波田漬けあえ ふりかけ	木綿豆腐,みそ, 焼き竹輪, かつおぶし(ふり かけ)	牛乳,あおのり	にんじん	たまねぎ,ねぎ,えのきたけ,波田漬, キャベツ,きゅうり	金芽米,薄力粉	米油, 白いりごま	561 20.7 15.4 2.5	725 25.6 17.8 3.2	kcal g g g
27 木	シュガー揚げパン	○	ABCスープ ほうれん草入りオムレツ(ポイル) かみかみサラダ	ベーコン, ほうれん草オムレ ツ, さきいか	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,セロ リー	コッペパン, 上白糖, グラニュー糖, マカロニ	米油	655 22.2 26.2 2.7	814 26.8 31.6 3.6	kcal g g g
28 金	ご飯	○	担々こんにゃくラーメン タンドリーチキン 海そうサラダ	豚ひき肉,みそ, 鶏もも肉	牛乳,ヨーグルト, 海藻ミックス	にんじん, チンゲンサイ	にんにく,もやし,たまねぎ,キャベツ, きゅうり	金芽米, 黄色そうめん こんにゃく	ごま油,ねりごま, 白すりごま,米油	525 25.4 14.9 2.4	679 32.4 17.6 3.3	kcal g g g