

[食品群別献立表]

令和8年1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			
7 水	ご飯	○	ふぶき汁 カレイのみそグラタン 切り干し大根の炒り煮	木綿豆腐、 かれい、みそ、 さつま揚げ	牛乳、 シュレットチー ズ	青ピーマン、 赤ピーマン、 にんじん、 冷凍キヌサヤ	だいこん、ねぎ、ごぼう、 たまねぎ、切干しだいこん、 干しいたけ	金芽米、 さといも、 薄力粉、 三温糖	有塩バター、 白いりごま、 米油	675 30.3 21.6 2.5	860 37.2 25.6 3.2	kcal g g g
8 木	抹茶揚げパン	○	ABCスープ ツナ入りオムレツ 大豆のサラダ	ベーコン、 ツナオムレツ、 大豆、 ツナレトルト	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	コッペパン、 上白糖、 グラニュー糖、 マカロニ(ABC)	米油	693 24.6 29.3 2.8	864 29.7 35.8 3.9	kcal g g g
9 金	ご飯	○	もちっこ汁 鯖の梅焼き 紅白なます 市田柿	鶏むね肉、 油あげ、 さわら、 糸かまぼこ	牛乳	にんじん、 みつば	はくさい、ねり梅、だいこん、 干しがき	金芽米、 手まり麴、 おじゃがもちボー ル、 上白糖、 てんぷん		642 27.5 15.9 2.5	816 35.2 19.0 3.2	kcal g g g
13 火	ご飯	○	こんにゃく麺スープ ソースヒレカツ キャベツサラダ	豚もも肉、 なると、 豚ひれ	牛乳	にんじん	たまねぎ、もやし、たけのこ水 煮、 ねぎ、しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 ホールコーン	金芽米、 黄色そうめんこん にやく、 バターミックス、 ホールコーン	米油	626 29.5 18.3 2.0	822 40.3 21.9 2.7	kcal g g g
14 水	ご飯	○	けんちん汁 かつおのおかか煮 ジャジャポテトサラダ りんご(ビュッレィ)	木綿豆腐、 かつおのおかか 煮、 ロースハム	牛乳	にんじん、 こまつな	だいこん、ごぼう、きゅうり、 りんご	金芽米、 こんにゃく、 じゃがいも	米油、ごま油	596 25.4 16.9 2.2	754 30.8 19.6 2.7	kcal g g g
15 木	食パン	○	はるさめスープ ポークビーンズ まぜっこサラダ チョコ大豆クリーム	鶏むね肉、 豚もも肉、大豆	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、 たまねぎ、キャベツ、だいこん	食パン、 マロニー、 じゃがいも、 三温糖	ごま油、米油、 チョコ大豆 クリーム	669 29.7 25.0 2.9	838 37.2 28.9 4.1	kcal g g g
16 金	キムタクごはん	○	豚汁 チキンのコーンフレーク焼 寒天サラダ ココア牛乳の素	豚もも肉、 みそ、鶏もも 肉、 ロースハム	牛乳、寒天	にんじん	ねぎ、つぼ漬け、 はくさいキムチ漬け、 たまねぎ、だいこん、ごぼう、 はくさい、キャベツ、えだまめ	金芽米、 じゃがいも、 こんにゃく、 コーンフレーク、 ココア牛乳の素	米油、 ノエッグ マヨネーズ	615 29.0 19.7 2.8	797 37.3 23.2 3.3	kcal g g g
19 月	ご飯	○	鶏もも肉、 銀鮭の塩焼き 野沢菜漬けあえ	厚揚げ、みそ、 鶏もも肉、 鮭、かつおぶし	牛乳、 角切り昆布	にんじん、 野沢菜漬け	ねぎ、しめじ、だいこん、 しょうが、干しいたけ、キャベツ	金芽米	白いりごま	529 28.3 14.8 1.9	682 36.4 17.3 2.4	kcal g g g
20 火	ご飯	○	豆腐のみそ汁 くじらと長いもの甘辛揚げ ゆず大根	木綿豆腐、 みそ、 くじら肉(赤 肉)	牛乳	こまつな、 にんじん	たまねぎ、えのきたけ、だい こん、 ゆず果汁	金芽米、 ながいも、 てんぷん、 三温糖、上白糖	米油、 白いりごま	604 23.9 17.6 2.2	775 29.8 20.7 2.7	kcal g g g
21 水	ご飯	○	きのこ入りポークカレー チーズ入りオムレツ ナタデココ入りフルーツ白玉	豚もも肉、 チーズ入りオム レツ	牛乳	にんじん	たまねぎ、しめじ、 りんごピューレ、 みかんレトルト、 パインレトルト、ナタデココ	金芽米、 ダイスポテト、 じゃがいも、 カラフルボール	米油	717 24.1 19.1 1.6	914 29.5 22.2 2.2	kcal g g g
22 木	コッペパン	○	クリームシチュー 青大豆コロッケ 海そうサラダ	鶏もも肉	牛乳、 海藻ミックス、 揚げちりめん	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、エリンギ、はくさい、 キャベツ、きゅうり	コッペパン、 米粉、 じゃがいも、 青大豆コロッケ	無塩バター、 米油	690 26.7 25.3 3.2	873 33.0 31.2 4.2	kcal g g g
23 金	ご飯	○	粕汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め マカロニサラダ	さけ、みそ、 豚もも肉、 厚揚げ	牛乳	にんじん、 赤ピーマン	だいこん、はくさい、ねぎ、 もやし、しょうが、にんにく、 ホールコーン、キャベツ	金芽米、 じゃがいも、 三温糖、 てんぷん、 マカロニ	米油、 ノエッグ マヨネーズ	621 29.0 18.4 2.1	796 36.2 21.6 2.3	kcal g g g
26 月	ご飯	○	ワントンスープ エビカツ 豆と五穀米サラダ	豚ひき肉、 えびかつ、 五種豆と五穀、 ツナレトルト	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ、 ブロッコリー	たまねぎ、はくさい、ねぎ、 干しいたけ、キャベツ	金芽米、 ワントンの皮	米油、ごま油	609 25.1 18.4 2.4	772 30.4 21.7 3.1	kcal g g g
27 火	ご飯	○	沢煮椀 信田煮 ごまネーズサラダ みかん	糸かまぼこ、 信田煮、 ロースハム	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、切干しだいこん、 きゅうり、キャベツ、みかん	金芽米、 三温糖	白すりごま、 ノエッグ マヨネーズ	625 21.3 21.3 2.1	796 26.4 25.9 2.6	kcal g g g
28 水	ご飯	○	コーンスープ 山城焼き いかときゅうりの中華あえ チョコクレープ	豚もも肉、 鶏むね肉、 塩丸いか	牛乳	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、エリンギ、 きゅうり、もやし	金芽米、 てんぷん、 チョコクレープ	米油、ごま油、 ラー油	680 28.5 22.4 2.2	857 36.5 25.6 2.8	kcal g g g
29 木	ミニコッペパン	○	白菜とベーコンのスープ ペンネのトマトソース煮 グリーンサラダ	ベーコン、 豚ひき肉、 豚レバーチップ	牛乳	にんじん、 こまつな、 青ピーマン、 ブロッコリー	はくさい、えのきたけ、たまね ぎ、 セロリー、にんにく、きゅうり、 キャベツ、えだまめ	ミニコッペパ ン、 マカロニ、 三温糖	オリーブ油、 米油	546 23.1 18.6 2.8	698 29.1 22.2 3.8	kcal g g g
30 金	ご飯	○	長いものみそ汁 銀ひらすのつけ焼き 大根のべっこう煮	油あげ、みそ、 銀ひらす、 豚もも肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、 だいこん	金芽米、 ながいも、 三温糖	米油	577 28.3 16.6 2.0	745 36.2 19.7 2.4	kcal g g g