

[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	青ビーマン, 赤ビーマン, にんじん, 冷凍キヌサヤ	だいこん,ねぎ,ごぼう, たまねぎ,切干し大いこん, 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
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
9 金	ご飯	○	もちっこ汁 鰯の梅焼き 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, 手まり麩, おじやがもちぼー ル, 上白糖, でんぶん		642 27.5 15.9 2.5	816 35.2 19.0 3.2	kcal
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ゃく, バッターミックス ス,パン粉,ざらめ糖	米油	626 29.5 18.3 2.0	822 40.3 21.9 2.7	kcal
14 水	ご飯	○	けんちん汁 かつおのおかか煮 シャキシャキボテトサラダ りんご(ビンクトイ)	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, じやがいも	米油,ごま油	596 25.4 16.9 2.2	754 30.8 19.6 2.7	kcal
15 木	食パン	○	はるさめスープ ポークピーンズ 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, じやがいも, 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
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, じやがいも, こんにゃく, コーンフレーク, ココア牛乳の素	米油, ソース	615 29.0 19.7 2.8	797 37.3 23.2 3.3	kcal
19 月	ご飯	○	心も体も温まる!松本具だくさんみそ汁 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
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, でんぶん, 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
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, バインレトルト,ナタデココ	金芽米, ダイスボテト, じやがいも, カラフルボール	米油	717 24.1 19.1 1.6	914 29.5 22.2 2.2	kcal
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, じやがいも, 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
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, 赤ビーマン	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, じやがいも, 三温糖, でんぶん, マカロニ	米油, ソース	621 29.0 18.4 1.9	796 36.2 21.6 2.3	kcal
26 月	ご飯	○	ワンタンスープ 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, ワンタンの皮	米油,ごま油	609 25.1 18.4 2.4	772 30.4 21.7 3.1	kcal
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, みつば, 赤ビーマン	冷凍切りごぼう,えのきたけ, だいこん,切干し大いこん, きゅうり,キャベツ,みかん	金芽米, 三温糖	白いりごま, ソース	625 21.3 21.3 2.1	796 26.4 25.9 2.6	kcal
28 水	ご飯	○	コーンスープ 山賊焼き 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, でんぶん, 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
29 木	ミニコッペパン	○	白菜とベーコンのスープ ベ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, 青ビーマン, 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
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