

2021年 9月

## 松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		たんぱく質 脂質 食塩相当量					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	kcal	g	g	g
1水	ご飯	○	豚汁 信田煮 からしあえ	豚ばら肉、木綿豆腐、みそ、信田袋	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい、もやし	金芽米、じゃがいも、こんにゃく、上白糖、でんぶん		609 21.7 20.5 2.9	771 26.3 23.6 3.5	kcal	g	g	g
2木	ミニコッパン	○	ポトフ ペンのトマトソース煮 豆と五穀米サラダ	野菜入りウィンナー、豚ひき肉、五穀豆と五穀、ツナレトルト	牛乳	にんじん、こまつな、パセリ、青ピーマン、ブロッコリー	たまねぎ、ズッキーニ、セロリ、にんにく、だいこん	ミニコッパン、じゃがいも、マカロニ、三温糖	米油	644 26.8 21.3 3.4	827 33.6 25.8 4.6	kcal	g	g	g
3金	ご飯	○	豆腐のみそ汁 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 コーンサラダ	木綿豆腐、みそ、鶏もも肉	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	金芽米、でんぶん、さつまいも、三温糖、上白糖	米油、白いりごま	612 23.9 17.8 2.3	784 29.8 20.7 2.8	kcal	g	g	g
6月	ご飯	○	かみなり汁 黒むつの塩麹漬け焼き はるさめサラダ	木綿豆腐、黒むつ、いりたまご、ロースハム	牛乳	にんじん	はくさい、ごぼう、ねぎ、キャベツ	金芽米、マロニー、上白糖	米油、ごま油	574 24.9 18.8 2.2	741 31.7 22.8 2.8	kcal	g	g	g
7火	ご飯	○	玉ねぎのみそ汁 豚すき焼き煮 ごぼうサラダ	油あげ、みそ、豚肩ロース、焼き豆腐	牛乳、乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、切りごぼう、きゅうり	金芽米、しらたき、三温糖	白いりごま、ノエッグマヨネーズ	628 23.7 23.1 2.4	778 28.8 27.6 3.1	kcal	g	g	g
8水	ごはん	○	すいとん汁 卵焼き 鉄火なす	油あげ、厚焼きたまご、豚もも肉、みそ	牛乳	こまつな、にんじん、青ピーマン	はくさい、ねぎ、しめじ、なす、たまねぎ	金芽米、地粉、三温糖	米油	609 23.6 17.7 2.1	763 28.1 19.9 2.5	kcal	g	g	g
9木	丸パン(切り込み)	○	レタススープ エビカツオーロラソース 枝豆サラダ 巨峰	ベーコン、新えびかつ	牛乳、乾燥わかめ	ホールトマト	たまねぎ、エリンギ、レタス、えだまめ、キャベツ、ホールコーン、巨峰	丸パン	ノエッグマヨネーズ、米油	665 27.3 25.9 3.7	828 33.0 31.5 4.6	kcal	g	g	g
10金	ごはん	○	もずくのみそ汁 ハンバーグ ごまブロッコリー	木綿豆腐、みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、液卵、糸削り	牛乳、もずく、牛乳	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、ねぎ、ソテーオニオン、ホールコーン	金芽米、パン粉、三温糖	白いりごま	628 27.7 21.0 1.8	kcal	g	g	g	
13月	わかめごはん	○	こんにゃく麺スープ チキンのコーンフレーク焼き かみかみサラダ	豚もも肉、なると、鶏もも肉、ソフタさきいか	牛乳、わかめごはんの素	にんじん	もやし、たけのこ水煮、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	金芽米、黄色そうめんこんにゃく、コーンフレーク	ノエッグマヨネーズ、米油	584 28.8 18.9 2.5	757 36.8 22.3 3.3	kcal	g	g	g
14火	ご飯	○	のつべい汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ひじきのサラダ	鶏もも肉、豚もも肉、厚揚げ、みそ、スクール糸かまぼこ	牛乳、ひじき	にんじん、青ピーマン	ごぼう、だいこん、ねぎ、ズッキーニ、もやし、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	金芽米、こんにゃく、さといも、でんぶん、三温糖、上白糖	米油	576 27.6 16.2 2.1	732 34.2 19.0 2.8	kcal	g	g	g
15水	ごはん	○	ABCスープ 鶏肉のレモンソース ツナとごぼうのサラダ	ベーコン、鶏むね肉、ツナレトルト	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、レモン汁、切りごぼう、きゅうり	金芽米、マカロニ、でんぶん、三温糖	白いりごま、米油	602 26.3 18.6 2.3	778 33.6 22.1 2.8	kcal	g	g	g
16木	米粉パン	○	コーンスープ オムレツミートソース かぼちゃサラダ なし	豚もも肉、オムレツ、豚ひき肉	牛乳	こまつな、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン	ホールコーン、コーンペースト、たまねぎ、エリンギ、にんにく、ソテーオニオン、きゅうり、キャベツ、なし	米粉パン、三温糖	オリーブ油、ノエッグマヨネーズ	663 28.4 22.9 3.0	813 34.8 27.2 4.1	kcal	g	g	g
17金	ご飯	○	ごまキムチ汁 ほっけ味噌漬け焼き ひじきの炒り煮	豚もも肉、木綿豆腐、ほっけ、豚ひき肉、油あげ、大豆	牛乳、ひじき	にんじん、冷凍いんげん	だいこん、ねぎ、はくさいキムチ漬け	金芽米、つきこん、三温糖	ねりごま、米油	572 29.2 17.2 2.0	736 37.3 20.2 2.5	kcal	g	g	g
21火	ごぼうのたきごみごはん	○	すまし汁 ししゃもごま天ぷら ブロッコリーサラダ 月見団子	油あげ、豚ひき肉、なると、凍り豆腐、ツナレトルト	牛乳、ししゃも	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	切りごぼう、しょうが、だいこん、干しいたけ、ホールコーン、キャベツ	金芽米、三温糖、薄力粉、上白糖、月見団子	黒いりごま、米油、オリーブ油	651 24.5 21.7 2.7	793 30.2 26.4 3.5	kcal	g	g	g
22水	ご飯	○	沢煮椀 厚揚げの肉みそかけのり酢あえ	スクール糸かまぼこ、絹生揚げ、豚ひき肉、みそ	牛乳、角刻みのり	にんじん、みつば	切りごぼう、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、しょうが、はくさい、きゅうり、しめじ	金芽米、三温糖、でんぶん		631 28.3 21.3 2.3	804 36.2 27.0 2.8	kcal	g	g	g
24金	ご飯	○	白菜鍋 さばのうま煮 即席漬け おはぎ	豚もも肉、焼き豆腐、さば、みそ	牛乳、塩昆布	にんじん	はくさい、しめじ、ねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり	金芽米、しらたき、上白糖、三温糖、おはぎ		662 27.9 16.7 2.6	869 35.6 23.3 3.4	kcal	g	g	g
27月	キムタクごはん	○	かきたま汁 山賊焼き 寒天サラダ	豚もも肉、液卵、鶏もも肉、ロースハム	牛乳、寒天	こまつな、にんじん	ねぎ、つぼ漬け、はくさいキムチ漬け、たまねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、えだまめ、きゅうり	金芽米、でんぶん	米油、ごま油	611 29.3 21.7 3.5	797 37.2 26.4 4.3	kcal	g	g	g
28火	ごはん	○	きのこ汁 アルプスサーモンのカップ焼き 切り干し大根の炒り煮	鶏もも肉、アルプスサーモン、油あげ	牛乳、バルメザンチーズ	パセリ、にんじん、冷凍キヌサヤ	エリンギ、えのきたけ、なめこ、ねぎ、はくさい、ゆで干しだいこん、干しいたけ	金芽米、パン粉、三温糖	白いりごま、米油	614 28.5 19.5 2.2	799 36.3 24.0 3.0	kcal	g	g	g
29水	ご飯	○	シーフードカレー 海そうサラダ フルーツ白玉	いか短冊、ほたて貝柱	牛乳、海藻サラダ	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、りんごピューレ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイ缶	金芽米、じゃがいも、カレールウ、カラフルボール、ゼリー	米油	678 24.8 15.8 2.7	872 30.7 18.6 4.0	kcal	g	g	g
30木	ミニコッパン	○	白菜とベーコンのスープ マカロニグラタン レモン酢あえ	ベーコン、むきえび、鶏もも肉	牛乳、牛乳、シュレットチーズ	にんじん、こまつな	はくさい、えのきたけ、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	ミニコッパン、薄力粉、マカロニ、上白糖	無塩バター、米油	849 36.0 34.6 4.5	kcal	g	g	g	