

【配布用献立表】

2023年 2月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁 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		主に体の調子をとど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)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
1 水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 ふわふわ卵とじ ゆずの香りあえ	油あげ,みそ,鶏 もも肉,液卵	牛乳,乾燥わか め	こまつな,にんじ ん	ごぼう,しめじ,たまねぎ,干しい たけ,だいこん,きゅうり,ゆず果汁	金芽米,じゃが いも,焼きふ,上 白糖	米油	567 22.8 15.1 2.2	726 28.1 17.5 3.0	kcal g g g
2 木	米粉パン	○	コンソメスープ ポテトチーズホイール巻 大根とツナのサラダ	鶏むね肉,ベー コン,ツナレトル ト	牛乳,プロセス チーズ	にんじん,パセ リ,こまつな	キャベツ,たまねぎ,セロリー,だい こん,ホールコーン	米粉パン,マカ ロニ,じゃがいも	米油	617 29.1 21.8 3.3	765 35.7 26.2 4.2	kcal g g g
3 金	ご飯	○	すまし汁 いわしのかばあげ ごま酢あえ 節分豆	木綿豆腐,いわ し,いわし,大豆	牛乳,寒天	にんじん,根み つば	えのきたけ,たまねぎ,キャベツ,も やし	金芽米,でんぶ ん,三温糖,上白 糖	米油,白いりご ま,白すりごま	642 26.2 22.6 1.9	809 31.2 26.7 2.4	kcal g g g
6 月	ご飯	○	すいとん汁 赤魚のみそ粕焼き 野沢菜漬けの炒め物	油あげ,あかう おみそ	牛乳,しらす干し	こまつな,野沢 菜漬け,にんじ ん	はくさい,ねぎ,しめじ,だいこん	金芽米,薄力粉, 三温糖	ごま油,白いりご ま	585 26.3 15.1 1.7	754 33.9 17.0 2.0	kcal g g g
7 火	ご飯	○	鶏ごぼうスープ 厚揚げと豚肉のみそ味噌炒め はるさめサラダ	鶏もも肉,豚もも 肉,厚揚げ,み そ,ロースハム	牛乳	にら,赤ピーマ ン,青ピーマン, にんじん	ごぼう,たまねぎ,しめじ,はくさい キムチ漬け,もやし,しょうが,に んじ,キャベツ,きゅうり	金芽米,三温糖, でんぶん,マロ ニー,上白糖	米油,ごま油	576 26.3 16.9 2.2	737 32.6 19.7 2.7	kcal g g g
8 水	ご飯	○	みぞれ汁 手作りさつまあげ チーズサラダ	鶏むね肉,たら すり身,絞り豆 腐,みそ	牛乳,ひじき,サ イコロチーズ	にんじん,みつ ば	だいこん,おろしだいこん,しょう が,ごぼう,干しいたけ,キャベツ, きゅうり	金芽米,こん にやく,でんぶ ん,三温糖,上白 糖	米油,米油	617 25.3 21.9 1.8	791 31.5 26.2 2.6	kcal g g g
9 木	牛乳パン	○	ポトフ スパイシーチキン ごまブロッコリー	ウィンナー,鶏も も肉	牛乳	にんじん,こまつ な,パセリ,ブ ロccoli	たまねぎ,にんにく,しょうが,ホー ルコーン	牛乳パン,じゃ ががいも	白いりごま	713 28.3 31.0 2.7	890 35.7 38.1 3.4	kcal g g g
10 金	ご飯	○	田舎汁 ししゃもごま天ぷら 切り干し大根の卵とじ ふりかけ	油あげ,みそ,焼 き竹輪,卵,ふり かけ	牛乳,ししゃも	にんじん,こまつ な,冷凍いんげ ん	ねぎ,しめじ,ゆで干しだいこん, 干しいたけ	金芽米,じゃが いも,薄力粉,三 温糖	黒いりごま,米 油	632 24.6 22.1 2.5	812 30.1 26.4 3.1	kcal g g g
13 月	ご飯	○	豆腐のみそ汁 シルバー漬け焼き 里芋のそぼろ煮	木綿豆腐,みそ, シルバー,鶏ひ き肉	牛乳,乾燥わか め	にんじん,冷凍 いんげん	たまねぎ,しめじ	金芽米,さとい も,上白糖,てん ぶん	米油	569 28.0 15.9 1.9	735 35.7 18.8 2.4	kcal g g g
14 火	わかめごはん	○	ワンタンスープ ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ ショコラアイス大福	豚ひき肉,鶏さ さみ,ツナレトル ト	牛乳,わかめご はんの素	にんじん,チンゲ ンサイ,ブロッコ リー	たまねぎ,はくさい,干しいたけ,レ モン汁,ホールコーン	金芽米,ワンタ ンの皮,でんぶ ん,三温糖,上白糖, ショコラアイスだ いふく	米油,ごま油,オ リーブ油	700 30.0 20.6 2.6	871 35.9 23.9 3.3	kcal g g g
15 水	ご飯	○	豚汁 ニラ肉団子の甘酢あんかけ 野沢菜漬けあえ	豚もも肉,みそ, 信州産ニラ肉 団子,かつおぶ し	牛乳	にんじん,野沢 菜漬け	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ, はくさい,えのきたけ,キャベツ	金芽米,じゃが いも,こんにやく, 三温糖,でんぶ ん	米油,白いりご ま	585 20.8 18.4 2.3	774 26.3 23.2 3.0	kcal g g g
16 木	きなご揚げパン	○	コーンスープ ジャーマンポテト レモンサラダ	きな粉,鶏むね 肉,ウィンナー	牛乳	こまつな,にんじ ん,冷凍いんげ ん,ブロッコリー	ホールコーン,コーンペースト,たま ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり, レモン汁	コッペパン,上 白糖,グラニュー 糖,じゃがいも	米油,オリーブ 油	694 25.4 26.8 3.4	874 31.2 32.5 4.5	kcal g g g
17 金	玄米入りご飯	○	ポークカレー ほうれん草オムレツ グリーンサラダ	豚もも肉,ほうれ んそうオムレツ	牛乳	にんじん,ブロッ コリー,こまつな	しょうが,にんにく,たまねぎ,りんご ピューレ,キャベツ	金芽米,玄米, じゃがいも,カレ ール	米油	620 23.2 19.5 2.0	789 28.3 22.8 2.7	kcal g g g
20 月	ご飯	○	ごまキムチ汁 肉じゃが 和風サラダ	豚ひき肉,木綿 豆腐,豚もも肉, スクール系かま ぼ,かつおぶし	牛乳	にんじん,こまつ な,冷凍いんげ ん	だいこん,ねぎ,はくさいキムチ漬 け,たまねぎ,キャベツ,えだまめ	金芽米,じゃが いも,しらす,三 温糖	ねりごま,米油	593 26.9 15.9 2.2	757 33.2 18.5 2.9	kcal g g g
21 火	ご飯	○	かきたま汁 さばのみそ煮 のり酢あえ	液卵,さば,みそ	牛乳,角刻みの り	こまつな,にんじ ん	たまねぎ,えのきたけ,しょうが, はくさい,もやし,きゅうり,しめじ	金芽米,コーン スターチ,三温 糖		628 25.8 24.6 2.5	821 32.8 31.1 3.2	kcal g g g
22 水	キムタクごはん	○	はるさめスープ 鶏のから揚げ かみかみサラダ ドーナツ	豚もも肉,鶏む ね肉,鶏もも肉, ソフトさきいか	牛乳	こまつな,にんじ ん	ねぎ,つば漬け,はくさいキムチ漬 け,もやし,ホールコーン,しょうが, キャベツ,きゅうり,セロリー	金芽米,マロ ニー,でんぶん, ボンデドーナツ	米油,ごま油	767 29.8 30.2 2.8	949 37.2 33.7 3.5	kcal g g g
24 金	ご飯	○	いもだんご汁 マーボー豆腐 もやしのナムル	鶏もも肉,豆腐, 豚ひき肉,みそ	牛乳	にんじん,にら, ほうれんそう	だいこん,ねぎ,たまねぎ,たけの こ水煮,しょうが,もやし	金芽米,いも団 子,三温糖,でん ぶん	米油,ごま油	595 24.4 17.0 2.1	763 30.0 19.9 2.6	kcal g g g
27 月	ご飯	○	3かん〜缶詰,乾物,簡単〜みそ汁 豚すき煮 まぜっごサラダ	ツナレトルト,液 卵,みそ,豚もも 肉,焼き豆腐	牛乳,乾燥わか め,揚げちりめ ん,ひじき	にんじん	たまねぎ,干しいたけ,にんにく,え のきたけ,ねぎ,はくさい,キャベツ, きゅうり	金芽米,じゃが いも,緑豆はるさ め,しらす,三 温糖	米油	614 30.0 18.2 2.8	789 37.2 21.3 3.6	kcal g g g
28 火	ご飯	○	寄せ鍋汁 鹿肉コロッケ まめめサラダ	まだら 角切り, 焼き豆腐,大豆, 鹿肉	牛乳,乾燥わか め	にんじん,こまつ な	はくさい,しめじ,ねぎ,えだまめ, キャベツ	金芽米,しらす き,じゃがいも, パン粉,小麦粉	米油	617 24.3 18.8 2.2	783 29.7 22.0 2.8	kcal g g g