

[食品群別献立表]

2023年 5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 ものになる食品		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)			
				肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実			
1月	ご飯	○	はるさめスープ 手作り春巻き 大根とツナのサラダ	鶏むね肉、豚もも肉、ツナレトルト	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、きくらげ、たけのこ水煮、もやし、だいこん、きゅうり、ホールコーン	金芽米、マロニー、緑豆はるさめ、三温糖、てんぷん、はるまぎの皮、薄力粉	ごま油、米油	806	748	
										25.6	25.6	
										22.6	22.6	
										2.4	2.4	
2火	チャーハン	○	わかめスープ ポールシューマイ ごま酢あえ	焼き豚、いりたまご、豆腐、豚ひき肉	牛乳、乾燥わかめ、寒天	チンゲンサイ、にんじん	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、干しいたけ、えだまめ、キャベツ、きゅうり	金芽米、てんぷん、しゅうまいの皮、上白糖	ごま油、白いりごま、白すりごま	778	778	
										35.4	35.4	
										26.7	26.7	
										3.9	3.9	
8月	ご飯	○	ごまキムチ汁 ビビンバの具 もやしのナムル	豚もも肉、木綿豆腐、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、ほうれんそう	だいこん、ねぎ、はくさいキムチ漬、たけのこ水煮、たまねぎ、もやし	金芽米、三温糖	ねりごま、米油、ごま油、白いりごま	585	748	
										30.5	37.9	
										16.5	19.4	
										2.2	2.9	
9火	ご飯	○	沢煮椀 サバ塩焼き 切り干し大根の炒り煮	スクール系かまぼこ、さば、豚ひき肉、油あげ	牛乳	にんじん、こまつな、いんげん	ごぼう、えのきたけ、だいこん、ゆで干しだいこん、干しいたけ	金芽米、三温糖	白いりごま、米油	644	806	
										25.6	32.0	
										25.7	32.4	
										2.1	2.8	
10水	ご飯	○	ワンタンスープ マーボー豆腐 ひじきのサラダ	鶏ひき肉、豆腐、豚ひき肉、みそ、スクール系かまぼこ	牛乳、ひじき	にんじん、チンゲンサイ、にら	たまねぎ、はくさい、干しいたけ、たけのこ水煮、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、ワンタンの皮、三温糖、てんぷん、上白糖	米油、ごま油	580	715	
										23.6	28.4	
										17.5	20.6	
										2.1	2.8	
11木	コッペパン	○	アスパラコンスープ チリコンカン チーズサラダ	鶏むね肉、豚ひき肉、大豆、金時豆	牛乳、サイコロチーズ	にんじん、アスパラガス、ブロッコリー	たまねぎ、エリンギ、ホールコーン、コンベースト、にんにく、えだまめ、キャベツ	コッペパン、三温糖、上白糖	米油、ごま油	641	802	
										30.5	37.8	
										20.9	24.8	
										3.2	4.4	
12金	たけのこごはん	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 カツオとごぼうのスタミナ揚げ おかかあえ 柏餅	油あげ、みそ、かつお、角切り、かつおぶし	牛乳、乾燥わかめ	にんじん、ブロッコリー	たけのこ水煮、えだまめ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、ごぼう、にんにく、きゅうり	金芽米、三温糖	米油	695	871	
										28.0	34.6	
										16.6	19.4	
										2.9	3.7	
15月	ご飯	○	さつま汁 ふわふわ卵とじ からしあえ	油あげ、鶏もも肉、みそ、液卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	だいこん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、はくさい、もやし	金芽米、さつまいも、焼きふ、上白糖		572	735	
										25.2	31.3	
										14.0	16.1	
										2.2	2.8	
16火	ご飯	○	けんちん汁 ししゃもごまぶら 大豆のサラダ	木綿豆腐、大豆、ささみフレーク	牛乳、ししゃも、乾燥わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり	金芽米、こんにゃく、薄力粉	米油、ごま油、黒いりごま	582	745	
										22.9	28.0	
										19.8	23.6	
										2.1	2.6	
17水	ご飯	○	大根のみそ汁 たけのこの煮物 豆腐のごまあえ	油あげ、みそ、焼き竹輪、鶏もも肉、冷凍豆腐	牛乳、乾燥わかめ	にんじん、キヌサヤ	だいこん、ねぎ、えのきたけ、たけのこ水煮、干しいたけ、キャベツ	金芽米、こんにゃく、三温糖	米油、ねりごま、白いりごま	539	689	
										23.3	28.7	
										15.0	17.3	
										2.2	2.7	
18木	抹茶揚げパン	○	ABCスープ フランクフルト 寒天サラダ	鶏むね肉、フランクフルト、ロースハム	牛乳、寒天	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、えだまめ	コッペパン、上白糖、グラニュー糖、マカロニ、三温糖	米油	760	939	
										27.5	33.3	
										34.9	42.0	
										3.9	5.0	
19金	ご飯	○	吉野汁 しいらのみそ粕焼き 山菜の旨煮	鶏もも肉、油あげ、しいら、みそ、ツナレトルト、焼き竹輪	牛乳	にんじん、みつば	ごぼう、だいこん、山菜水煮、たけのこ水煮	金芽米、さといも、てんぷん、三温糖		571	735	
										30.6	39.6	
										14.6	17.0	
										2.0	2.5	
22月	ご飯	○	白菜のみそ汁 山賊焼き アスパラのサラダ	みそ、鶏もも肉、ツナレトルト	牛乳、乾燥わかめ	アスパラガス	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが、キャベツ	金芽米、てんぷん	米油	587	762	
										25.3	32.2	
										19.8	23.7	
										2.1	2.6	
23火	ご飯	○	若竹汁 豚肉のしょうが炒め かみかみサラダ	木綿豆腐、豚もも肉、ソフトさきいか	牛乳、乾燥わかめ	にんじん、青ピーマン	たけのこ水煮、しめじ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、セロリ	金芽米、てんぷん	米油	545	699	
										28.4	35.4	
										14.3	16.6	
										2.3	3.1	
24水	ご飯	○	みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁 ホキの黄金焼き のり酢あえ アイスだいふく	豚ひき肉、みそ、ホキ	牛乳、角刻みのり	にんじん、にんじんペースト	ねぎ、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、はくさい、きゅうり、しめじ	金芽米、アイスだいふく	無塩バター、ノエッグマヨネーズ	629	788	
										24.9	31.6	
										20.1	23.3	
										2.0	2.5	
25木	食パン	○	ミネストローネ アスパラとパネのクリーム煮 ごまブロッコリー マーマレードジャム	豚もも肉、ベーコン	牛乳	にんじん、ホールトマト、アスパラガス、パセリ、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、ホールコーン、マーマレード	食パン、じゃがいも、マカロニ、ベシャメルソース	オリーブ油、白いりごま	679	844	
										25.6	31.9	
										22.3	26.9	
										2.9	3.6	
26金	ご飯	○	具だくさんみそ汁 いわしのかばあげ レモン酢あえ	油あげ、みそ、いわし	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	金芽米、じゃがいも、てんぷん、三温糖、上白糖	米油	662	846	
										24.5	29.8	
										23.3	27.8	
										2.0	2.5	
29月	ご飯	○	豆腐のみそ汁 くじらとポテトの甘辛揚げ ブロッコリーサラダ	木綿豆腐、みそ、くじら肉、ツナレトルト	牛乳	こまつな、ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、しょうが、ホールコーン、キャベツ	金芽米、てんぷん、皮つきポテト、三温糖、上白糖	米油、白いりごま、オリーブ油	647	831	
										27.4	34.1	
										20.8	25.0	
										2.2	2.6	
30火	ご飯	○	ポークカレー ポテトチーズホイール巻 こんにゃくサラダ	豚もも肉、ベーコン	牛乳、プロセスチーズ	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	金芽米、じゃがいも、カレールウ、サラダこんにゃく、上白糖	米油、オリーブ油、白いりごま	675	853	
										24.0	28.9	
										23.1	26.9	
										2.4	3.0	
31水	ご飯	○	うどん汁 鶏肉のごま照り焼き 豆と五穀米サラダ	豚もも肉、油あげ、鶏もも肉、五穀豆と五穀、ツナレトルト	牛乳、海藻サラダ	にんじん	はくさい、ねぎ、しょうが、キャベツ	金芽米、うどん	白いりごま、黒いりごま、米油	594	767	
										29.6	37.8	
										17.3	20.5	
										2.0	2.6	