

[食品群別献立表]

令和5年 6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		エリギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主に体を作るもとなる食品		主に体の調子をととのえるもとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		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木	米粉パン	○	オニオンスープ オムレツミートソース 大根とホタテのサラダ	ベーコン,オムレツ,豚ひき肉,ほたてフレック	牛乳,乾燥わかめ	にんじん,パセリ	セロリー,たまねぎ,えのきたけ,にんにく,だいこん,きゅうり	米粉パン,三温糖	オリーブ油,米油	603 28.2 22.7 3.1	742 34.5 27.1 4.1	kcal g g g
2金	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 サメの新玉ねぎソースかけ マセドアンサラダ	凍り豆腐,みそ,モウカザメ,ロースハム	牛乳,乾燥わかめ,サイコロチーズ	にんじん	だいこん,えのきたけ,ねぎ,しょうが,たまねぎ,きゅうり	金芽米,てんぶん,三温糖,じゃがいも	米油,ノエッグ マネーズ	655 26.0 25.2 2.5	847 32.5 30.5 3.2	kcal g g g
5月	ご飯	○	わかめスープ いかの甘辛揚げ カラフルサラダ いもけんぴ&小魚	木綿豆腐,いか,ロースハム	牛乳,乾燥わかめ,いもけんぴ&小魚	にんじん,ブロッコリー,赤ピーマン	しめじ,ねぎ,だいこん,黄ピーマン	金芽米,てんぶん,三温糖	ごま油,白いりごま,米油,オリーブ油	598 26.1 19.1 2.5	760 32.7 22.6 3.2	kcal g g g
6火	ご飯	○	いもだんご汁 厚揚げの肉みそかけ ごぼうサラダ	鶏もも肉,絹生揚げ,豚ひき肉,大豆の華,みそ	牛乳	にんじん,こまつな	だいこん,ねぎ,たまねぎ,しょうが,ごぼう,きゅうり,ホールコーン	金芽米,いも団子,三温糖,てんぶん	白いりごま,米油	621 25.8 19.7 1.9	816 33.4 25.0 2.4	kcal g g g
7水	ご飯	○	かきたま汁 おろしハンバーグ かみかみサラダ レモンソーダゼリー	液卵,おからとしめじの信州バーグ,ソフトさきいか	牛乳	こまつな,にんじん	たまねぎ,えのきたけ,おろしだいこん,キャベツ,きゅうり,セロリー	金芽米,コーンスターチ,レモンソーダゼリー	米油	654 24.6 18.0 2.2	819 30.7 21.3 2.8	kcal g g g
8木	コッペパン	○	クリームシチュー 高原キャベツメンチ グリーンサラダ	鶏もも肉,キャベツメンチ	牛乳	にんじん,パセリ,ブロッコリー	たまねぎ,エリンギ,はくさい,ホールコーン,きゅうり,キャベツ,えだまめ	コッペパン,薄力粉,じゃがいも	無塩バター,米油	723 26.2 29.6 2.8	899 31.7 36.1 3.6	kcal g g g
9金	ご飯	○	具だくさんみそ汁 厚揚げと豚肉のみそおろし炒め まぜっごサラダ	凍り豆腐,みそ,豚もも肉,厚揚げ	牛乳,乾燥わかめ,揚げちりめん,ひじき	赤ピーマン,青ピーマン,にんじん	だいこん,たまねぎ,ねぎ,えのきたけ,はくさい,きムチ漬,もやし,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり	金芽米,三温糖,てんぶん	米油	576 26.9 17.7 2.3	740 33.5 20.7 2.7	kcal g g g
12月	ご飯	○	レタスと卵のスープ マーボー豆腐 中華あえ	ベーコン,液卵,冷凍豆腐,豚ひき肉,みそ	牛乳	にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,しめじ,レタス,たけのこ水煮,しょうが,ねぎ,キャベツ	金芽米,コーンスターチ,三温糖,てんぶん	米油,ごま油,白いりごま	599 24.4 21.5 2.2	766 30.3 25.8 2.8	kcal g g g
13火	ご飯	○	じゃがいもときめさやのみそ汁 アジフライ アスパラのサラダ	油あげ,みそ,あじ,ツナレトルト	牛乳	冷凍キヌサヤ,アスパラガス	たまねぎ,キャベツ	金芽米,じゃがいも,薄力粉,パン粉	米油	663 26.6 21.7 2.0	854 32.6 26.1 2.5	kcal g g g
14水	ご飯	○	ポークカレー 豆と五穀米サラダ フルーツ白玉	豚もも肉,五穀豆と五穀,ツナレトルト	牛乳	にんじん,ブロッコリー	しょうが,にんにく,たまねぎ,りんごピューレ,キャベツ,黄桃レトルト,パイナップル	金芽米,じゃがいも,カレーパウダー,カラフルボール,ダイゼリー	米油	680 23.6 16.5 1.9	874 29.2 19.4 2.8	kcal g g g
15木	ミルクパン	○	こんにゃく麺スープ スパインチキン ジャキジャキポテトサラダ さくらんぼ	豚もも肉,なるど,鶏もも肉,ロースハム	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,さくらんぼ	ミルクパン,黄色そうめんこんにゃく,じゃがいも	米油	626 32.1 20.2 3.1	793 40.6 24.3 4.1	kcal g g g
16金	ご飯	○	けんちん汁 ごぼう入り肉団子と凍り豆腐の甘酢あん 梅香あえ	木綿豆腐,ごぼう入り肉団子,凍り豆腐	牛乳	にんじん,こまつな,青ピーマン	だいこん,ごぼう,ねぎ,たまねぎ,たけのこ水煮,キャベツ,きゅうり,乾燥カリカリ梅	金芽米,こんにゃく,てんぶん,三温糖	米油,ごま油,白いりごま	618 21.4 20.1 2.1	790 26.1 24.0 2.7	kcal g g g
19月	ご飯	○	凍り豆腐のマーボースープ ホキのみそマヨ焼き 海そうサラダ	豚ひき肉,凍り豆腐,木綿豆腐,みそ,ホキ	牛乳,海藻サラダ	にんじん,にら,青ピーマン,赤ピーマン	しょうが,にんにく,しめじ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米,三温糖,てんぶん	ごま油,ノエッグ マネーズ,米油	567 27.8 17.4 2.2	732 36.8 18.0 2.7	kcal g g g
20火	ご飯	○	田舎汁 しいらのおろしぼん酢 ごまあえ ふりかけ	油あげ,みそ,しいら,ふりかけ	牛乳	にんじん,こまつな,ほうれんそう	ねぎ,しめじ,おろしだいこん,ゆず果汁,もやし	金芽米,じゃがいも,三温糖	ねりごま,白すりごま	568 28.9 15.4 2.2	732 36.8 18.0 2.7	kcal g g g
21水	キムタクごはん	○	ワンタンスープ 鶏のから揚げ シーザーサラダ	豚もも肉,豚ひき肉,鶏もも肉	牛乳,パルメザンチーズ	にんじん,チンゲンサイ,ブロッコリー,赤ピーマン	ねぎ,つば漬,はくさい,きムチ漬,たまねぎ,はくさい,干しいたけ,しょうが,キャベツ,黄ピーマン,レモン汁	金芽米,ワンタンの皮,てんぶん,三温糖,クルモン汁	米油,ごま油,ノエッグ マネーズ	656 29.9 23.3 3.1	858 37.4 28.3 4.0	kcal g g g
22木	食パン	○	ジュリエンスープ ポークビーンズ かぼちゃサラダ	ベーコン,豚もも肉,大豆	牛乳	にんじん,かぼちゃ,赤ピーマン	はくさい,たまねぎ,セロリー,きゅうり,キャベツ	食パン,じゃがいも,三温糖	米油,ノエッグ マネーズ	678 30.8 24.2 2.9	851 38.1 29.2 3.2	kcal g g g
23金	ご飯	○	たけのこ汁 豚肉のバーベキューソース キャベツサラダ	さば水煮,みそ,豚ロース	牛乳	にんじん	たけのこ水煮,えのきたけ,たまねぎ,ねぎ,りんごピューレ,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	米油	574 27.1 17.7 2.1	744 35.0 21.5 2.6	kcal g g g
26月	ご飯	○	吉野汁 安曇野わさびコロケ ワンパノ漬	鶏むね肉,油あげ,塩丸いか	牛乳	にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ,きゅうり,もやし	金芽米,てんぶん,安曇野わさびコロケ	米油,ごま油	601 20.9 18.1 2.5	744 31.0 21.5 2.6	kcal g g g
27火	わかめごはん	○	ABCスープ チキンのコンフレック焼き 寒天サラダ	ベーコン,鶏もも肉,ロースハム	牛乳,わかめごはんの素,寒天	にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,キャベツ,えだまめ	金芽米,マカロニ,コンフレック	ノエッグ マネーズ,米油	623 25.8 22.7 2.9	793 31.0 27.0 3.5	kcal g g g
28水	ご飯	○	はるさめスープ ピピンパ ナムル	鶏むね肉,豚もも肉,みそ	牛乳	こまつな,にんじん,ほうれんそう	はくさい,ホールコーン,たけのこ水煮,たまねぎ,もやし	金芽米,マロニー,三温糖	ごま油,米油,白いりごま	568 26.5 14.8 2.0	725 32.8 17.2 2.4	kcal g g g
29木	コッペパン	○	えび団子スープ ポテトチーズホイール巻き ツナサラダ ブルーベリージャム	えびボール,ベーコン,ツナレトルト	牛乳,チーズ	にんじん,チンゲンサイ	しめじ,はくさい,だいこん,キャベツ,きゅうり,ブルーベリージャム	コッペパン,ポテト	米油	650 25.2 23.7 3.4	804 31.0 28.7 4.5	kcal g g g
30金	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 シルバー漬け焼き のりカツサラダ	油あげ,みそ,シルバー,かつおぶし	牛乳,乾燥わかめ,揚げちりめん,角刻みのり	にんじん	たまねぎ,ねぎ,しめじ,だいこん,はくさい	金芽米,じゃがいも	ごま油	577 26.4 17.4 2.1	746 33.6 21.0 2.6	kcal g g g