

[食品群別献立表]

令和5年 10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)			
				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			
2月	ご飯	○	オクラのみそ汁 松風焼き 即席漬け	木綿豆腐、みそ、 鶏ひき肉、豚ひき肉、かつおぶし	牛乳、塩昆布	オクラ、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しょうが、えのき水、キャベツ、きゅうり	金芽米、 てんぷん	白いりごま	585		kcal
										28.8		g
										17.8		g
										2.0		g
3火	ご飯	○	なめこ汁 肉じゃが まぜっこサラダ	木綿豆腐、 みそ、豚もも肉	牛乳、 揚げちりめん、 ひじき	こまつな、 にんじん、 いんげん、 ブロッコリー	たまねぎ、なめこ、ねぎ、きゅうり	金芽米、 じゃがいも、 しらたき、 三温糖	米油	567	730	kcal
										25.0	30.8	g
										14.7	16.9	g
										2.4	3.1	g
4水	ご飯	○	うどん汁 いかごぼうとポテトの炒み揚げ まわかめのサラダ	鶏もも肉、 油あげ、 いか	牛乳、まわかめ	こまつな、 チンゲンサイ	はくさい、ねぎ、しょうが、ごぼう、 にんにく、だいこん、ホールコーン	金芽米、うどん、 皮つきポテト、 てんぷん、三温糖	米油	621	798	kcal
										22.1	26.9	g
										19.3	22.7	g
										2.5	3.3	g
5木	丸パン	○	レタススープ 豆乳コロッケ ツナポテトサラダ	ベーコン、 ツナレトルト	牛乳	ホールトマト、 にんじん	たまねぎ、エリンギ、レタス、 きゅうり、ホールコーン	丸パン、 てんぷん 豆乳コロッケ、 じゃがいも	米油、 ノエッグ マヨネーズ	707	879	kcal
										21.9	26.8	g
										30.2	36.9	g
										3.2	4.2	g
6金	ご飯	○	けんちん汁 ふわふわ卵とじ からしあえ	木綿豆腐、 鶏もも肉、液卵	牛乳	にんじん、 こまつな	だいこん、ごぼう、たまねぎ、 干しいたけ、もやし、きゅうり	金芽米、 こんにゃく、 焼きふ、 上白糖	米油、ごま油	538	686	kcal
										23.0	28.2	g
										14.1	16.0	g
										2.0	2.6	g
10火	ご飯	○	ワンタンスープ マーボー豆腐 もやしのナムル	鶏ひき肉、 豆腐、 豚ひき肉、みそ	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	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、 もやし	金芽米、 ワンタンの皮、 三温糖、 てんぷん	米油、ごま油、 白いりごま	579	744	kcal
										23.3	28.4	g
										17.9	20.9	g
										1.9	2.5	g
11水	ご飯	○	ポトフ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ	ウィンナー、 鶏もも肉	牛乳	にんじん、 こまつな、 ブロッコリー	たまねぎ、しょうが、ホールコーン、 キャベツ	金芽米、 じゃがいも、 てんぷん、 上白糖	米油、 オリーブ油	626	807	kcal
										26.3	32.7	g
										20.1	24.1	g
										2.0	2.6	g
12木	コッペパン	○	オニオンスープ ほうれんそうねいり揚げ かぼちゃサラダ	鶏むね肉、 ほうれんそうオムレツ、 ロースハム	牛乳	にんじん、 こまつな、 かぼちゃ	セロリー、たまねぎ、えのきたけ、 きゅうり	コッペパン、 三温糖	ノエッグ マヨネーズ	618	763	kcal
										23.3	28.5	g
										22.9	27.1	g
										3.3	4.1	g
13金	ご飯	○	豆腐のみそ汁 銀ひらすの塩麹焼き 大根のべっこう煮	木綿豆腐、みそ、 銀ひらす、 豚もも肉	牛乳	にんじん、 こまつな	たまねぎ、だいこん	金芽米、三温糖	米油	561	725	kcal
										29.6	38.0	g
										16.4	19.4	g
										2.0	2.5	g
16月	ご飯	○	ポークカレー 豆と五穀米サラダ りんご(シナノスイート)	豚もも肉、 ツナレトルト、 五穀豆と五穀	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、きゅうり、 りんご	金芽米、 じゃがいも、 カレールウ	米油	627	795	kcal
										23.3	28.8	g
										17.4	20.5	g
										1.9	2.5	g
17火	ご飯	○	こんにゃく麺スープ チキンのコンフレック焼き かみかみサラダ	豚もも肉、 なると、 鶏もも肉、 さきいか	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、キャベツ、 きゅうり、セロリー	金芽米、 黄色そうめん、 こんにゃく、 コンフレック	ノエッグ マヨネーズ、 米油	584	746	kcal
										27.3	32.7	g
										18.9	22.1	g
										1.9	2.4	g
18水	ご飯	○	キムチ鍋 春巻き パンパンジーサラダ	豚もも肉、 焼き豆腐、 みそ、 ささみフレック	牛乳	にら、にんじん	にんにく、はくさいキムチ漬、 はくさい、ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、 三温糖、 春巻き	米油、 白いりごま、 白すりごま、 ごま油	624	830	kcal
										22.5	28.2	g
										21.7	27.4	g
										2.1	2.8	g
19木	食パン	○	はるさめスープ チリコンカン コールスロー	鶏むね肉、 豚ひき肉、 大豆、金時豆、 大豆の華	牛乳	こまつな、 にんじん	もやし、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、ホールコーン、 レモン汁	食パン、 マロニー、 三温糖	ごま油、米油、 オリーブ油	620	775	kcal
										26.7	32.8	g
										19.6	23.0	g
										2.7	3.7	g
20金	ご飯	○	白菜のみそ汁 わらさの照り焼き さつまいもとひじきの煮物	木綿豆腐、 みそ、ワラサ、 豚ひき肉、 油あげ	牛乳、 乾燥わかめ、 ひじき	にんじん	はくさい、ねぎ、えのきたけ	金芽米、 さつまいも、 つきごん、 三温糖	米油	644	841	kcal
										28.9	37.4	g
										22.7	28.2	g
										2.2	2.8	g
23月	ご飯	○	のっぺい汁 ちくわのかば揚げ ゆかりあえ	鶏もも肉、 焼き竹輪	牛乳	にんじん	ごぼう、はくさい、ねぎ、だいこん、 きゅうり	金芽米、 こんにゃく、 さといも、 てんぷん、三温糖	米油	543	702	kcal
										18.4	23.4	g
										14.6	17.0	g
										2.3	3.2	g
24火	吹き寄せごはん	○	白菜そぼろ汁 卵焼き ごぼうサラダ	鶏もも肉、 鶏ひき肉、 厚焼きたまご	牛乳	にんじん、 こまつな	しめじ、はくさい、ねぎ、しょうが、 ごぼう、きゅうり、ホールコーン	金芽米、三温糖、 てんぷん	粟、米油、 白いりごま	518	661	kcal
										21.5	25.5	g
										15.6	17.6	g
										2.8	3.5	g
25水	ご飯	○	具だくさんみそ汁 さばの塩焼き 大豆のサラダ	厚揚げ、みそ、 さば、大豆、 ツナレトルト	牛乳	にんじん	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、 じゃがいも	米油	629	795	kcal
										31.4	37.9	g
										22.2	25.5	g
										2.2	2.6	g
26木	ココア揚げパン	○	ABCスープ 寒天サラダ りんご(シナノスイート)	鶏むね肉、 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、 りんご	コッペパン、 上白糖、 マカロニ	米油	627	776	kcal
										21.9	26.9	g
										21.5	25.6	g
										2.7	3.5	g
27金	ご飯	○	沢煮椀 たらのみそグラタン ごまブロッコリー	スクール系かまぼこ、 みそ、 みそ、 みそ	牛乳	にんじん、 青ピーマン、 赤ピーマン、 ブロッコリー	ごぼう、えのきたけ、だいこん、 たまねぎ、ホールコーン	金芽米、薄力粉	有塩バター、 白いりごま	578	737	kcal
										26.5	33.7	g
										16.7	19.3	g
										2.2	2.8	g
30月	玄米入りご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 鶏肉のりんごソース かぶの浅漬け	凍り豆腐、 みそ、鶏もも肉	牛乳	にんじん、かぶ(葉)	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、 ねぎ、りんごピューレ、しょうが、 にんにく、かぶ、キャベツ、 きゅうり	金芽米、玄米		500	647	kcal
										24.2	31.2	g
										11.8	13.3	g
										2.3	2.8	g
31火	ご飯	○	さつまい ししゃもの南蛮漬け のり酢あえ	油あげ、 鶏もも肉、みそ	牛乳、ししゃも、 角刻みのり	にんじん	だいこん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、 はくさい、きゅうり、しめじ	金芽米、 さつまいも、 三温糖		533	689	kcal
										21.3	26.8	g
										13.9	16.1	g
										2.4	3.1	g