

[食品群別献立表]

令和5年11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) 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと と食べる小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物・きのこ	5群(炭水化物) 穀類・いも・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実			
1 水	ご飯	○	白菜のみそ汁 酢豚 まぜっこサラダ	油あげ,みそ, 豚もも肉	牛乳, 乾燥わかめ, 揚げちりめん, ひじき	にんじん, 青ピーマン	はくさい,ねぎ,しめじ,しょうが, たけのこ水煮,たまねぎ, キャベツ,きゅうり	金芽米, でんぶん, 三温糖	米油	649 25.9 23.0 2.5	836 32.4 27.6 3.2	kcal g g g
2 木	コッペパン	○	野菜スープ 焼フランクフルト コールスロー	鶏むね肉, フランクフルト	牛乳	にんじん, パセリ	えのきたけ,たまねぎ,はくさい, キャベツ,ホールコーン, レモン汁	コッペパン, 三温糖	オリーブ油	604 24.6 23.5 3.3	749 30.1 27.7 4.4	kcal g g g
6 月	ご飯	○	ごまキムチ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根とツナのサラダ	豚もも肉, 木綿豆腐, 厚揚げ,みそ, ツナレトルト	牛乳	にんじん, 赤ピーマン	はくさい,ねぎ, はくさいキムチ漬け,もやし, しょうが,にんにく,だいこん, きゅうり,ホールコーン	金芽米, 三温糖, でんぶん	ねりごま, 米油	579 27.9 18.3 2.0	741 34.9 21.7 2.6	kcal g g g
7 火	キムタクごはん	○	コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 寒天サラダ	豚もも肉, 鶏むね肉, 鶏もも肉, ロースハム	牛乳,寒天	こまつな, にんじん	ねぎ,つば漬け,えだまめ, はくさいキムチ漬け, ホールコーン,コーンペースト, たまねぎ,しめじ,にんにく, マーマレード,キャベツ	金芽米	米油,ごま油	527 26.9 13.7 3.0	690 34.7 15.7 4.0	kcal g g g
8 水	ご飯	○	ポークカレー まめまめサラダ 御浜町のみかん	豚もも肉,大豆	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ, りんごビュレ,えだまめ, キャベツ,みかん	金芽米, じゃがいも, カレールウ	米油	618 22.2 16.5 1.9	781 26.9 19.3 2.6	kcal g g g
9 木	コッペパン	○	かぼちゃのポタージュ タラのカレーマリネ ジャコウポテトサラダ	鶏むね肉, まだら, ロースハム	牛乳, 生クリーム	かぼちゃ, かぼちゃペースト, パセリ,にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン	たまねぎ,きゅうり	コッペパン, でんぶん, 三温糖,米粉, じゃがいも	無塩バター, 米油	724 31.5 25.0 3.0	908 38.4 30.2 3.9	kcal g g g
10 金	ご飯	○	担々こんにゃくラーメン マーボー豆腐 ワンパー漬け	豚ひき肉, みそ, 冷凍豆腐, 塩丸いか	牛乳	チンゲンサイ, にんじん	にんにく,キャベツ,たまねぎ, たけのこ水煮,しょうが,ねぎ, きゅうり,もやし	金芽米, 黄色そうめんこ んにゃく, 三温糖,でんぶん	ごま油, 白いりごま, 白すりごま, 米油,ごま油, ラー油	572 24.5 18.0 2.7	739 30.4 21.5 3.6	kcal g g g
13 月	ご飯	○	鶏ごぼう汁 シルバー漬け焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物	鶏むね肉, シルバー, 油あげ	牛乳, 切り昆布	にんじん, ほうれんそう, 冷凍いんげん	ごぼう,たまねぎ,しめじ,ねぎ	金芽米, じゃがいも, 三温糖	米油	577 27.2 17.5 1.7	740 34.5 20.9 2.3	kcal g g g
14 火	ご飯	○	なめこのみそ汁 レバーとポテトのケチャップあえ はるさめサラダ	木綿豆腐, みそ,豚レバー	牛乳, 海藻サラダ	にんじん	はくさい,なめこ,ねぎ,しょうが, キャベツ,きゅうり	金芽米, でんぶん, 皮つきポテト, 三温糖, マロニー,上白糖	米油, 白いりごま, ごま油	623 23.1 17.4 2.4	799 28.2 20.6 3.1	kcal g g g
15 水	ご飯	○	田舎汁 厚揚げのごまみそかけ のり酢あえ	油あげ,みそ, 絹生揚げ	牛乳, 角刻みのり	にんじん, ほうれんそう	ねぎ,えのきたけ,はくさい, きゅうり,しめじ	金芽米, じゃがいも, 三温糖, でんぶん	白すりごま	595 23.8 20.4 2.1	781 31.0 26.0 2.6	kcal g g g
16 木	食パン	○	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ りんご入りフルーツヨーグルト	豚もも肉, 大豆,金時豆, ツナレトルト	牛乳, ヨーグルト	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ,ホールコーン, キャベツ,りんご,みかん缶, もも缶,パイナップル	食パン, じゃがいも, 三温糖, でんぶん, 上白糖	米油, オリーブ油	640 26.2 17.7 2.3	824 32.6 21.4 3.0	kcal g g g
17 金	ご飯	○	大根のみそ汁 ホキフライ なめたけあえ	油あげ,みそ, ホキ	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	だいこん,たまねぎ,ねぎ, はくさい,なめたけ	金芽米, 薄力粉,パン粉	米油	625 25.7 18.9 2.3	801 31.2 22.4 2.9	kcal g g g
20 月	わかめごはん	○	キムチ鍋 山賊焼き シーザーサラダ	豚もも肉, 焼き豆腐, みそ,鶏もも肉	牛乳, わかめごはんの 素, パルメザンチー ーズ	にら, ブロッコリー, 赤ピーマン	にんにく,はくさいキムチ漬け, はくさい,ねぎ,しょうが,キャベツ, 黄ピーマン,レモン汁	金芽米, 三温糖, でんぶん, クルトン	米油, ノエッグ マヨネーズ	660 30.7 22.9 2.6	844 37.3 27.4 3.2	kcal g g g
21 火	ご飯	○	はるさめすまし 肉じゃが 納豆あえ	鶏むね肉, 豚もも肉, 挽きわり納豆, かつおぶし	牛乳	こまつな, にんじん, 冷凍いんげん	はくさい,干しいたけ,たまねぎ, キャベツ,きゅうり	金芽米, マロニー, じゃがいも, しらたき, 三温糖	米油	555 23.7 12.0 2.1	708 29.3 13.5 2.6	kcal g g g
22 水	ご飯	○	カツお昆布だしのすまし汁 わらさ照り焼き 里芋のそぼろ煮	ワラサ, 鶏ひき肉	牛乳	みつば, にんじん, 冷凍いんげん	えのきたけ,はくさい,たまねぎ	金芽米, 手まり麩, さといも, 上白糖, でんぶん	米油	585 26.6 18.8 1.6	761 34.0 23.3 1.9	kcal g g g
24 金	ごはん	○	寄せ鍋汁 安曇野わさびコロッケ 波田漬けあえ	まだら, 焼き豆腐	牛乳	にんじん, こまつな	はくさい,しめじ,ねぎ,波田漬, キャベツ,きゅうり	金芽米, しらたき, 安曇野わさび コロッケ	米油, 白いりごま	581 21.2 16.0 2.2	750 26.2 18.8 2.8	kcal g g g
27 月	ご飯	○	吉野汁 厚焼き卵 切り干し大根の炒り煮	鶏むね肉, 油あげ, 厚焼きたまご, さつま揚げ	牛乳	にんじん, 冷凍キヌサヤ	ごぼう,だいこん,ねぎ, ゆで干しだいこん,干しいたけ	金芽米, でんぶん, 三温糖	白いりごま, 米油	575 23.4 16.5 2.0	721 28.0 18.2 2.7	kcal g g g
28 火	ご飯	○	具だくさんみそ汁 おからハンバーグ(おろし) ごまブロッコリー	油あげ,みそ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, おから,液卵	牛乳	こまつな, ブロッコリー, にんじん	たまねぎ,ねぎ,しめじ, ソテーオニオン,おろしだいこん, ホールコーン	金芽米, さつまいも, パン粉	白いりごま	643 27.7 19.7 2.2	821 34.2 23.5 2.7	kcal g g g
29 水	さつまいもごはん	○	白菜鍋 鮭のみそ漬け焼き 浅漬け	鶏だんご, 焼き豆腐, さけ,みそ	牛乳	にんじん, こまつな	はくさい,しめじ,ねぎ, だいこん,キャベツ,きゅうり	金芽米, さつまいも, しらたき, 上白糖		545 30.3 12.9 2.6	699 36.9 14.4 3.3	kcal g g g
30 木	抹茶揚げパン	○	ABCスープ かみかみサラダ りんご	ベーコン, さきいか	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり, セロリー,りんご	コッペパン, 上白糖, マカロニ	米油	643 19.5 24.5 2.7	797 23.6 29.8 3.6	kcal g g g