

[食品群別献立表]

令和6年1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	kcal
				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 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			
9 火	赤飯	○	もちっこ汁 めだいの塩焼き 紅白なます	鶏むね肉、 油あげ、 めだい、 スクール系かま ぼこ	牛乳	にんじん、 みつば	はくさい、だいこん	アルファ化米赤 飯用、 手まり麩、 いも団子、 上白糖	米油、ごま	574 28.8 13.7 2.5	742 37.2 15.9 3.2	kcal g g g
10 水	ご飯	○	ふぶき汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 小魚入り♪ ロックーサラダ	木綿豆腐、 豚もも肉、みそ	牛乳、 揚げちりめん	青ピーマン、 赤ピーマン、 ブロッコリー、 にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、 黄ピーマン、にんにく、しょうが、 きゅうり	金芽米、さといも、 三温糖	米油	525 24.3 13.4 2.2	672 30.3 14.9 2.7	kcal g g g
11 木	ミニコッペパン	○	白菜とベーコンのスープ ペンネのトマトソース煮 かぼちゃサラダ	ベーコン、 豚ひき肉、 豚レバーチップ、 ツナレトルト	牛乳	にんじん、 こまつな、 青ピーマン、 かぼちゃ	はくさい、えのきたけ、たまねぎ、 セロリ、にんにく、きゅうり	ミニコッペパン、 マカロニ、 三温糖、 米粉	オリーブ油、 ノエッグ マヨネーズ	646 25.6 24.5 3.0	827 32.0 29.6 3.9	kcal g g g
12 金	キムタクごはん	○	ワンタンスープ ホキの黄金焼き 寒天サラダ アイス大福	豚もも肉、 鶏ひき肉、ホキ、 ロースハム	牛乳、寒天	にんじん、 チンゲンサイ、 にんじんペースト	ねぎ、つば漬け、はくさいキムチ漬け、 たまねぎ、はくさい、干しいたけ、 キャベツ、えだまめ	金芽米、 ワンタンの皮、 アイスだいふく	米油、ごま油、 ノエッグ マヨネーズ	632 26.7 21.4 3.2	801 33.6 24.8 4.0	kcal g g g
15 月	ご飯	○	具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 野沢菜漬けあえ	油あげ、みそ、 鮭、かつおぶし	牛乳	にんじん、 こまつな、 野沢菜漬け	ねぎ、えのきたけ、だいこん	金芽米、 じゃがいも	白いりごま	551 27.8 15.0 1.9	709 35.6 17.5 2.3	kcal g g g
16 火	ご飯	○	ポークカレー まめまめサラダ りんごジュース入りフルーツポンチ	豚もも肉、 五種豆と五穀、 大豆	牛乳、 乾燥わかめ、 白寒天	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 りんごピューレ、ホールコーン、 キャベツ、りんご	金芽米、 じゃがいも、 カレールウ、 カラフルボール	米油	694 24.5 16.9 1.8	892 30.3 19.9 2.4	kcal g g g
17 水	ご飯	○	豆腐のみそ汁 くじらとポテトの甘辛揚げ ゆず大根	木綿豆腐、みそ、 くじら肉	牛乳	こまつな、 にんじん	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、 しょうが、だいこん、ゆず果汁	金芽米、 てんぷん、 フライドポテト、 三温糖、上白糖	米油、白いりごま	692 23.2 25.8 2.4	889 28.9 31.3 2.9	kcal g g g
18 木	コッペパン	○	クリームシチュー おからカレーコロッケ キャベツサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、エリンギ、はくさい、 キャベツ、ホールコーン、レモン汁	コッペパン、 米粉、 じゃがいも、 おからカレーコ ロッケ	無塩バター、 米油、オリーブ油	709 23.6 26.7 2.9	898 29.0 32.6 3.7	kcal g g g
19 金	ご飯	○	キムチ鍋 厚揚げのごまみそかけ シャキシャキポテトサラダ	豚もも肉、 焼き豆腐、 みそ、 絹生揚げ、 ロースハム	牛乳	にら、にんじん	にんにく、はくさいキムチ漬け、 はくさい、ねぎ、きゅうり	金芽米、三温糖、 てんぷん、 じゃがいも	米油、 白すりごま	642 27.2 22.7 2.2	813 34.7 28.9 2.9	kcal g g g
22 月	ご飯	○	こんにゃく麺スープ 揚げぎょうざ 大根とホタテのサラダ	豚もも肉、なると、 餃子、 ほたてフレーク	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、だいこん、 きゅうり	金芽米、 黄色そうめんこんに ゃく	米油	616 21.5 21.8 1.8	821 26.8 27.3 2.3	kcal g g g
23 火	ご飯	○	おでん 銀ひらすのつけ焼き 豆と五穀米サラダ	さつま揚げ、 焼き竹輪、 うずら卵、 銀ひらす、 五種豆と五穀、ツナ レトルト	牛乳、結び昆布	ブロッコリー	だいこん、キャベツ	金芽米、 こんにゃく、 三温糖	米油	597 30.3 17.7 2.6	774 38.6 20.9 3.3	kcal g g g
24 水	ご飯	○	沢煮椀 五目たまごやき甘酢あん 納豆あえ	スクール系かま ぼこ、 五目卵焼き、 挽きわり納豆、 かつおぶし	牛乳	にんじん	ごぼう、えのきたけ、だいこん、 キャベツ、きゅうり	金芽米、 三温糖、 てんぷん		532 18.7 12.6 2.2	669 22.6 13.8 2.8	kcal g g g
25 木	食パン	○	はるさめスープ 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ みかん	鶏むね肉、 鶏もも肉	牛乳、 バルメザンチー ズ	こまつな、 にんじん、 ブロッコリー、 赤ピーマン	もやし、ホールコーン、にんにく、 キャベツ、黄ピーマン、レモン汁、 みかん	食パン、マロニー、 三温糖、クルトン、 マーマレード	ごま油、米油、 ノエッグ マヨネーズ	629 30.6 18.2 2.9	770 36.9 21.2 3.1	kcal g g g
26 金	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根の卵とじ	厚揚げ、みそ、 焼き竹輪、液卵	牛乳、ししゃも	ほうれんそう、 にんじん、 冷凍いんげん	たまねぎ、はくさい、ねぎ、 ゆで干しだいこん、干しいたけ	金芽米、三温糖	米油	558 23.4 16.7 2.6	719 29.2 19.5 3.4	kcal g g g
29 月	野菜ごはん	○	粕汁 にじますの円揚げ 五目きんぴら	さけ、みそ、 にじますの円揚 げ、 さつま揚げ	牛乳	混ぜご飯用野菜、 にんじん、 冷凍いんげん	だいこん、はくさい、しょうが、ねぎ、 冷凍切りごぼう	金芽米、 じゃがいも、 三温糖、 つきこ	米油	699 34.4 22.6 2.8	895 42.2 26.8 3.7	kcal g g g
30 火	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 ふわふわ卵とじ ごまネーズサラダ	油あげ、みそ、 鶏もも肉、液卵、 ロースハム	牛乳	にんじん、 赤ピーマン	たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、 ゆで干しだいこん、きゅうり、キャベツ	金芽米、 じゃがいも、 焼きふ、上白糖、 三温糖	白すりごま、 ノエッグ マヨネーズ	611 23.6 19.3 2.3	786 29.2 22.8 3.1	kcal g g g
31 水	ご飯	○	ABCスープ ささみのレモンソース ネバーサラダ レモンヨーグルト	ベーコン、 鶏ささみ、 かつおぶし	牛乳、 乾燥めかぶ、 レモンヨーグルト	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、レモン汁、キャベツ、きゅうり	金芽米、 マカロニ、 てんぷん、三温糖	米油	672 30.0 17.2 2.6	830 35.1 19.9 3.3	kcal g g g