

[食品群別献立表]

令和6年2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		E値キー 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・製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと とる小魚・海	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 木	米粉パン	○	コンソメスープ ポテトチーズホイール巻き 大根とツナのサラダ	鶏むね肉, ベーコン, ツナレトルト	牛乳, プロセスチーズ	にんじん, こまつな	キャベツ,たまねぎ,セロリー, だいこん,ホールコーン	米粉パン, マカロニ (ABC), ポテト	米油	633 29.6 23.4 3.2	786 36.3 28.2 4.0	kcal g g g
2 金	ご飯	○	けんちん汁 いわしのかばあげ 納豆あえ 節分豆	木綿豆腐, いわし, 挽きわり納豆, 糸削り, 大豆(福豆)	牛乳	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, こんにやく, てんぷん, 三温糖	米油, ごま油	650 26.7 22.9 2.0	820 32.1 26.9 2.5	kcal g g g
5 月	ご飯	○	いもだんご汁 厚揚げと豚肉のみそかけ炒め はるさめサラダ	鶏むね肉, 豚もも肉, 厚揚げ(木綿), みそ, ロースハム	牛乳	にんじん, こまつな, 赤ピーマン, 青ピーマン	だいこん,ねぎ,はくさいキムチ漬 け, もやし,しょうが,にんにく,キャベツ, きゅうり	金芽米, いも団子, 三温糖, てんぷん, マロニー, 上白糖	米油,ごま油	598 26.8 16.1 2.3	765 33.3 18.7 2.8	kcal g g g
6 火	ご飯	○	みぞれ汁 安曇野わさびコロケ チーズサラダ ふりかけ	鶏むね肉, ふりかけ(のり かつお)	牛乳, サイコロチーズ	にんじん, みつば	だいこん,おろしだいこん, しょうが,キャベツ,きゅうり	金芽米, こんにやく, てんぷん, 安曇野わさびコ ロケ, 上白糖	米油	574 19.3 17.1 1.9	742 23.8 20.1 2.4	kcal g g g
7 水	ご飯	○	豚汁 さばのみそ煮 のり酢あえ レモンカスターダルト	豚もも肉,みそ, さば	牛乳, 角刻みのり	にんじん	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ, しょうが,はくさい,きゅうり,しめじ	金芽米, じゃがいも, こんにやく, 三温糖, レモンカスタード タルト	米油	708 28.4 22.0 2.5	887 36.1 25.5 3.2	kcal g g g
8 木	黒砂糖パン	○	白菜とベーコンのスープ マカロニグラタン ごまブロッコリー	ベーコン, おきえび, 鶏もも肉	牛乳, シュレットチーズ	にんじん, こまつな, ブロッコリー	はくさい,えのきたけ,たまねぎ, マッシュルーム,ホールコーン	黒砂糖パン, 薄力粉, マカロニ	無塩バター, 白いりごま	680 27.3 26.7 3.1	855 33.9 32.6 4.2	kcal g g g
9 金	ご飯	○	はるさめスープ ホタテフライタルソース 莖わかめのサラダ	鶏むね肉, ホタテ貝柱	牛乳,莖わかめ, 揚げちりめん	にんじん, チンゲンサイ	ねぎ,もやし,ホールコーン, だいこん	金芽米, マロニー, 薄力粉, パン粉	ごま油,米油, ノンエッグ タルタルソース, 米油	580 16.0 19.0 2.3	738 19.2 21.8 2.7	kcal g g g
13 火	玄米入りご飯	○	ポークカレー ほうれん草オムレツ グリーンサラダ	豚もも肉, ほうれん草オム レツ	牛乳	にんじん, ブロッコリー, こまつな	しょうが,にんにく,たまねぎ, りんごビュレ,キャベツ	金芽米,玄米, じゃがいも, カレーウ	米油	620 23.2 19.5 2.0	789 28.3 22.8 2.7	kcal g g g
14 水	ご飯	○	ABCスープ ささみのレモンソース かみかみサラダ ドーナツ	ベーコン, 鶏ささみ, さきいか	牛乳	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,セロリー	金芽米, マカロニ, てんぷん, 三温糖, ドーナツ	米油	768 27.9 27.0 2.5	934 33.2 30.0 3.1	kcal g g g
15 木	レモントースト	○	えび団子スープ ブロッコリーサラダ スイーツスプリング	えびボール, ツナレトルト	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ブロッコリー	レモン汁,しめじ,はくさい, ホールコーン,キャベツ, スイーツスプリング	食パン, グラニュー糖, 上白糖	マーガリン, オリーブ油	629 23.8 23.5 2.6	778 29.2 28.4 3.5	kcal g g g
16 金	ご飯	○	すいとん汁 銀鮭のみそ粕焼き 野菜漬物の炒め物	油あげ,さけ, みそ	牛乳, しらす干し	こまつな, 野菜漬物, にんじん	はくさい,ねぎ,しめじ,だいこん	金芽米,地粉, 三温糖	ごま油, 白いりごま	599 29.0 15.5 1.7	773 37.7 18.0 2.0	kcal g g g
19 月	環境にやさしいごはん	○	キムチ鍋 サイコロステーキ 雪の下大根とホタテのサラダ	豚もも肉, 焼き豆腐,みそ, 豚もも肉, 豚肩ロース, ホタテ貝柱	牛乳	にら	にんにく,はくさいキムチ漬 け, はくさい,ねぎ,たまねぎ,しょうが, おろしだいこん,ソテーオニオン, レモン汁,りんごビュレ,だいこん, 紫だいこん,赤かぶ,きゅうり	環境にやさしい 金芽米, 三温糖	米油	592 33.1 16.7 2.0	757 41.4 19.6 2.6	kcal g g g
20 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, 冷凍豆腐, 豚ひき肉,みそ	牛乳	にんじん,にら, ほうれんそう	たまねぎ,はくさい,干しいたけ, ねぎ,たけのこ水煮,しょうが, 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	574 22.8 17.6 2.2	741 27.7 20.8 2.8	kcal g g g
21 水	ご飯	○	長い入り具だくさんみそ汁 カレイのチーズ焼き まぜっこサラダ	油あげ,みそ, かれい	牛乳, シュレットチー ズ, 揚げちりめん, ひじき	にんじん	たまねぎ,ねぎ,えのきたけ, キャベツ,きゅうり	金芽米, ながいも	米油	610 31.0 19.8 2.2	787 39.7 23.5 2.8	kcal g g g
22 木	丸パン	○	ポトフ 豆乳コロケ かぼちゃサラダ	ウィンナー	牛乳	にんじん, ほうれんそう, かぼちゃ, 赤ピーマン	たまねぎ,えだまめ,キャベツ	丸パン, じゃがいも, 豆乳コロケ	米油, ノンエッグ マヨネーズ	696 22.2 27.2 2.8	862 26.5 33.0 3.5	kcal g g g
26 月	わかめご飯	○	たぬき汁 厚焼きたまご 豆と五穀米サラダ	油あげ,みそ, 厚焼きたまご, 五穀豆と五穀, ツナレトルト	牛乳, わかめごはんの 素	にんじん, ブロッコリー	ごぼう,しょうが,ねぎ,キャベツ	金芽米, こんにやく, じゃがいも	ごま油,米油	576 23.2 18.0 2.5	726 27.7 20.3 3.1	kcal g g g
27 火	ご飯	○	ごまキムチ汁 肉じゃが 和風サラダ	豚もも肉, 木綿豆腐,牛肉, 糸削り	牛乳	こまつな, にんじん, 冷凍いんげん	だいこん,ねぎ,はくさいキムチ漬 け, たまねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米, じゃがいも, しらたき,三温糖	ねりごま,米油	611 25.8 19.1 2.2	782 31.8 22.5 2.8	kcal g g g
28 水	ご飯	○	みそ汁が食べたくなるちゅうおみそ汁 いわしの南蛮漬 ツナとごぼうのサラダ	豚ひき肉,みそ, いわし唐揚げ, ツナレトルト	牛乳	にんじん	ねぎ,キャベツ,もやし,ホールコー ン, しょうが,にんにく,冷凍切りごぼう, きゅうり	金芽米,三温糖	無塩バター, 米油, 白いりごま	584 19.9 20.5 2.1	719 23.7 24.5 2.6	kcal g g g
29 木	メロンパン	○	かきたま汁 チキンのコンフレック焼き 寒天サラダ	液卵,鶏もも肉, ロースハム	牛乳,寒天	こまつな, にんじん	たまねぎ,えのきたけ,キャベツ, えだまめ	ミニコッパン, メロンピス, コーンスターチ, コンフレック	ノンエッグ マヨネーズ, 米油	663 30.2 25.3 3.0	825 38.8 30.1 3.7	kcal g g g