

# [食品群別献立表]

令和6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		1日あたり 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		主に体の調子をとど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) 肉・魚・卵・豆・豆腐 食品	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			
1 金	ご飯	○	大根のみそ汁 マスフライタルソース なめたけあえ	油あげ,みそ, マス	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, ノンエッグタル ソース	670 28.7 23.7 2.1	864 36.9 28.4 2.6	kcal g g g
5 火	ご飯	○	どさんこ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 奈川のキャベツのサラダ	みそ, 豚もも肉, 厚揚げ, ツナレトルト	牛乳	にんじん, 赤ピーマン	だいこん,ホールコーン, たまねぎ,ねぎ,もやし,しょうが, にんにく,キャベツ,きゅうり	金芽米, じゃがいも, 三温糖, てんぷん	無塩バター, 米油	572 26.3 17.1 2.1	731 32.5 20.1 2.6	kcal g g g
6 水	ご飯	○	担々こんにやくラーメン サイコロステーキ ポテトサラダ	豚ひき肉, みそ, 豚もも肉, ロースハム	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	にんにく,もやし,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, りんごピューレ,きゅうり, ホールコーン	金芽米, 黄色そうめんこんに やく, 三温糖, じゃがいも	ごま油, 白いりごま, 白すりごま, 米油, ノンエッグ マヨネーズ	658 29.8 23.8 2.3	844 37.3 28.9 2.8	kcal g g g
7 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 いちごジャム	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,キャベツ,りんご, みかんレトルト,黄桃レトルト, パインレトルト	食パン, じゃがいも, 三温糖, てんぷん, 上白糖, いちごジャム	米油	665 26.2 17.4 2.2	830 32.1 20.6 2.9	kcal g g g
8 金	ご飯	○	ポークカレー 豆と五穀米サラダ 御浜町のみかん	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, みかん	金芽米, じゃがいも	米油	615 21.1 15.5 1.7	775 25.6 18.0 2.3	kcal g g g
11 月	ご飯	○	たまごスープ マーボー豆腐 まぜっこサラダ	液卵, 鶏もも肉, 冷凍豆腐, 豚ひき肉, みそ	牛乳, 乾燥わかめ, 揚げちりめん, ひじき	にんじん, にら	はくさい,ねぎ,たまねぎ, たけのこ水煮,しょうが,ねぎ, キャベツ,きゅうり	金芽米, マロニー, 三温糖, てんぷん	米油,ごま油	592 24.5 19.1 2.1	759 30.3 22.6 2.7	kcal g g g
12 火	環境にやさしいごはん	○	環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁 鶏肉のねぎねぎソース カラフル大根のツナサラダ	厚揚げ,みそ, 鶏もも肉, ツナレトルト	牛乳	にんじん	はくさい,有機もやし, ブラウンエのき,しょうが, にんにく,ねぎ,だいこん, 紫だいこん,紅くるりだいこん, キャベツ	金芽米, じゃがいも, てんぷん, 三温糖, 上白糖	米油, 白いりごま	622 26.4 20.7 1.7	803 33.9 24.8 2.8	kcal g g g
13 水	ごはん	○	寄せ鍋汁 さばのみそ煮 波田漬けあえ	まだら, 焼き豆腐, さば,みそ	牛乳	にんじん, ごまつな	はくさい,しめじ,ねぎ,しょうが, 波田漬,キャベツ,きゅうり	金芽米, しらたき, 三温糖	白いりごま	589 29.1 16.2 2.7	763 37.1 19.4 3.6	kcal g g g
14 木	シュガー揚げパン	○	ABCスープ チーズ入りオムレツ かみかみサラダ	ベーコン, チーズ入りオム レツ, さきいか	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,キャベツ,きゅうり, セロリー	コッペパン, 上白糖, グラニュー糖, マカロニ	米油	665 23.1 27.4 2.7	826 27.9 33.0 3.7	kcal g g g
15 金	ご飯	○	トマトスープ タンドリーチキン ごまブロッコリー	豚もも肉, 鶏もも肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん, ホールマト, ブロッコリー	キャベツ,しめじ,ホールコーン, おろしにんにく	金芽米, じゃがいも	米油, 白いりごま	529 25.6 13.2 1.9	681 32.9 15.0 2.3	kcal g g g
18 月	ナン	○	キーマカレー フライドポテト青のり味 イカのマリネ	豚ひき肉, 牛ひき肉, ひよこめ, 塩丸いか	牛乳, あおのり	赤ピーマン, 青ピーマン, にんじん	たまねぎ,にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり	ナン, 米粉, 皮つきポテト	米油	685 29.1 23.7 3.1	824 34.7 28.6 3.9	kcal g g g
19 火	赤飯・ごま塩	○	カツオ昆布だしのすまし汁 秋鮭幽庵焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物	鮭,油あげ	牛乳, 切り昆布	みつば, 冷凍いんげん	えのきたけ,はくさい,ゆず	アルファ化米赤 飯用, 手まり麩, じゃがいも, 三温糖	米油,ごま	561 29.5 15.8 2.0	726 37.9 18.5 2.5	kcal g g g
20 水	キムタクごはん	○	なめこ汁 安曇野わさびコロッケ 保平かぶの浅漬け	豚もも肉, 油あげ,みそ	牛乳	ごまつな, にんじん	ねぎ,つぼ漬け, はくさいキムチ漬け,はくさい, なめこ,ねぎ,保平かぶ,キャベツ, だいこん,きゅうり	金芽米, 安曇野わさび コロッケ	米油	551 19.3 17.7 2.8	723 23.7 21.0 3.4	kcal g g g
21 木	ミニコッペパン	○	野菜スープ ミートパネ フルーツ白玉	鶏むね肉, 豚ひき肉, 豚レバーチップ	牛乳	にんじん, パセリ,青ピー マン	エリンギ,たまねぎ,はくさい, にんにく,黄桃レトルト, パインレトルト	ミニコッペパン, マカロニ, カラフルボール, ダイスゼリー(温州 みかん)	米油	602 23.3 15.0 2.4	768 29.1 17.6 3.1	kcal g g g
22 金	ご飯	○	はるさめスープ チキンのコーンフレック焼 寒天サラダ レモンタルト	鶏むね肉, 鶏もも肉, ロースハム	牛乳,寒天	ごまつな, にんじん	もやし,ホールコーン,キャベツ, えだまめ	金芽米, マロニー, コーンフレック, レモンカスタード タルト	ごま油, ノンエッグ マヨネーズ, 米油	700 26.2 24.0 2.1	858 31.2 27.0 2.6	kcal g g g
25 月	ご飯	○	豆腐とねぎのみそ汁 さんまのかばあげ 大根のべっこう煮	木綿豆腐, みそ, さんま開き, 豚もも肉	牛乳	ごまつな, にんじん	たまねぎ,ねぎ,だいこん	金芽米, てんぷん, 三温糖	米油	676 26.6 25.9 2.0	862 32.8 31.0 2.6	kcal g g g
26 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	ごまつな, 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	547 22.6 11.7 2.1	697 27.9 13.1 2.6	kcal g g g
27 水	ご飯	○	ワンダンスープ 鶏のから揚げ のり酢あえ ヨーグルト	豚ひき肉, 鶏もも肉	牛乳, 角刻みのり, ヨーグルト	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ,はくさい,ねぎ, 干しいたけ,もやし,きゅうり, しめじ	金芽米, ワンダンの皮, てんぷん	米油,ごま油	642 27.9 19.2 2.1	817 34.4 22.9 2.6	kcal g g g
28 木	コッペパン	○	あさり入りきのこのクリームスープ 焼フランクフルト コールスロー	あさり水煮, フランクフルト	牛乳, 生クリーム	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,しめじ,エリンギ, キャベツ,ホールコーン, レモン汁	ミニコッペパン, 米粉,三温糖	無塩バター, 米油	669 26.4 31.0 3.3	843 32.5 37.1 4.1	kcal g g g
29 金	ご飯	○	吉野汁 ほっけ味噌漬け焼き かぼちゃのそぼろ煮	鶏むね肉, 油あげ, ほっけ,みそ, 鶏ひき肉	牛乳	にんじん, みつば, かぼちゃ, いんげん	ごぼう,だいこん,たまねぎ	金芽米, てんぷん, さといもカット, 上白糖	米油	566 27.7 14.5 1.8	729 35.1 16.8 2.2	kcal g g g