

[食品群別献立表]

令和6年12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初キー 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 もとになる食品		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			
2月	ご飯	○	えび団子スープ マーボー豆腐 はるさめサラダ	えびホール、 冷凍豆腐、 豚ひき肉、 みそ、 ロースハム	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ、 にら	しめじ、はくさい、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、三温糖、 でんぶん、 マロニー、上白糖	米油、ごま油	600	769	kcal
										27.0	33.4	g
										17.9	21.0	g
										2.2	2.9	g
3火	ご飯	○	長いも入り具だくさんみそ汁 くじらのココロ竜田揚げ 保平かぶの浅漬け	油あげ、みそ、 くじら肉	牛乳		たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、 保平かぶ、キャベツ、きゅうり	金芽米、 ながいも、 でんぶん	米油	616	792	kcal
										29.1	36.4	g
										18.9	22.5	g
										2.0	2.5	g
4水	ご飯	○	ごまキムチ汁 ピビンパの具 ナムル はちみつゆずゼリー	豚もも肉、 木綿豆腐、 豚もも肉、 みそ	牛乳	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	だいこん、ねぎ、 はくさいキムチ漬、 たけのこ水煮、ぜんまい水煮、 もやし	金芽米、 三温糖、 はちみつ ゆずゼリー	ねりごま、 米油、ごま油	627	790	kcal
										30.5	37.8	g
										17.8	21.1	g
										2.0	2.5	g
5木	ココア揚げパン	○	ABCスープ アンサンブルエッグ 寒天サラダ	ベーコン、 アンサンブル エッグ、 ロースハム	牛乳、寒天	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、えだまめ	コッペパン、 上白糖、 グラニュー糖、 マカロニ	米油	719	895	kcal
										24.7	30.1	g
										29.6	35.6	g
										2.9	3.7	g
6金	チキンライス	○	卵とコーンのスープ かぼちゃグラタン かみかみサラダ	鶏もも肉、 液卵、さきいか	牛乳	こまつな、 にんじん	たまねぎ、ホールコーン、 マッシュルーム、えだまめ、 コーンペースト、キャベツ、 きゅうり、セロリー	金芽米、 コーンスターチ、 かぼちゃグラタン	米油	577	741	kcal
										17.3	20.6	g
										19.1	24.1	g
										2.2	2.9	g
9月	ご飯	○	いもだんご汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め コーンサラダ	鶏もも肉、 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん、 こまつな、 赤ピーマン	だいこん、ねぎ、もやし、しょうが、 にんにく、ホールコーン、キャベツ	金芽米、 おじゃがもち ボール、 三温糖、でんぶん	米油	579	738	kcal
										26.3	32.5	g
										15.4	17.5	g
										2.0	2.5	g
10火	クロワッサン	○	コーンスープ クリスピーチキン シーザーサラダ チョコレートケーキ	豚もも肉、 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	ホールコーン、コーンペースト、 たまねぎ、エリンギ、キャベツ、 黄ピーマン、レモン汁	クロワッサン、 バターミックス、 パン粉、 コーンフレーク、 三温糖、クルトン、 チョコレートケーキ	米油、 ノエッグ マヨネーズ	713	847	kcal
										27.8	34.6	g
										34.5	40.2	g
										2.4	3.3	g
11水	ご飯	○	おでん ししゃもごま天ぷら のり酢あえ	うずら卵、 焼き竹輪、 さつま揚げ	牛乳、 結び昆布、 ししゃも、 のり	にんじん	だいこん、もやし、きゅうり	金芽米、 こんにやく、 三温糖、薄力粉	黒いりごま、 米油	597	768	kcal
										23.7	29.4	g
										19.8	23.7	g
										2.5	3.0	g
12木	丸パン	○	クリームシチュー ハンバーグ(トマトソース) 大豆のサラダ りんご	鶏おね肉、 おからとしめじの 信州バーグ、 大豆、 ツナレトルト	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん、 ほうれんそう、 ホールトマト	たまねぎ、しめじ、はくさい、 キャベツ、りんご	丸パン、米粉、 じゃがいも	無塩バター、 米油	815	914	kcal
										30.0	37.0	g
										26.9	32.9	g
										3.1	4.1	g
13金	ご飯	○	豆腐のみそ汁 ぼたたりねぎぶた井 野沢菜漬けあえ	木綿豆腐、 みそ、豚もも肉、 豚ばら肉、 かつおぶし	牛乳	にんじん、 こまつな、 野沢菜漬	たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、 松本一本ねぎ、しょうが、 だいこん	金芽米、 つきごん、 三温糖、 でんぶん	白いりごま	540	690	kcal
										20.9	25.7	g
										15.1	17.2	g
										2.3	3.0	g
16月	ご飯	○	キムチ鍋 にじますの円揚げ かぼちゃ団子	豚もも肉、 焼き豆腐、 みそ、あずき、 にじますの 円揚げ	牛乳	にら、かぼちゃ	にんにく、はくさいキムチ漬、 はくさい、ねぎ	金芽米、 三温糖、 おじゃがもち ボール	米油	746	951	kcal
										35.3	43.5	g
										23.3	28.0	g
										1.7	2.1	g
17火	ご飯	○	昆布入りすまし汁 ブリの照り焼き ゆずの香あえ ヨーグルト	凍り豆腐、 はまち	牛乳、 角切り昆布、 ヨーグルト	にんじん、 みつば	えのきたけ、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、ゆず果汁	金芽米、 こんにやく、 三温糖、 でんぶん、上白糖		615	777	kcal
										29.3	36.2	g
										18.2	22.2	g
										2.0	2.6	g
18水	わかめごはん	○	みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁 ささみのレモンソース まぜっこサラダ ストロベリーカスタードタルト	豚ひき肉、みそ、 鶏ささみ	牛乳、 わかめ ごはんの素、 揚げちりめん、 ひじき	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、 レモン汁、だいこん、きゅうり	金芽米、 でんぶん、 三温糖、 ストロベリー カスタードタルト	無塩バター、 米油	676	849	kcal
										30.5	36.4	g
										21.5	25.0	g
										2.9	3.9	g
19木	黒砂糖パン	○	ポトフ メダイのカップ焼き 大根とホタテのサラダ	ウィンナー、 ほたてフレーク、 めだい	牛乳、 バルメザン チーズ	にんじん、 こまつな	たまねぎ、だいこん、きゅうり	黒砂糖パン、 じゃがいも、 パン粉	米油	643	813	kcal
										31.4	40.0	g
										21.9	26.7	g
										3.4	4.4	g
20金	ご飯	○	かぼちゃみそすいとん汁 千草卵焼き 大根の土佐煮	油あげ、みそ、 液卵、 ツナレトルト、 かつおぶし	牛乳	こまつな、 かぼちゃ、 にんじん、 ほうれんそう	はくさい、しめじ、ねぎ、 干しいたけ、だいこん、ごぼう、 にんにく	金芽米、 すいとん、 三温糖、上白糖	米油	636	816	kcal
										25.9	32.4	g
										18.4	22.0	g
										2.0	2.5	g