

[食品群別献立表]

令和7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		
				主に体を作るもとになる食品		主に体の調子をととのえるもとになる食品		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			
8 水	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 春巻きコロケ まぜっこサラダ	厚揚げ,みそ, 鶏ひき肉	牛乳, 揚げちりめん, ひじき	ほうれんそう, にんじん	たまねぎ,はくさい,たまねぎ, ホールコーン,キャベツ,きゅうり	金芽米, じゃがいも, はるまきの皮, 薄力粉	米油		860	kcal
											29.3	g
											28.3	g
											2.7	g
9 木	きなこ揚げパン	○	ワタンスープ ツナオムレツ はるさめサラダ	きな粉, 豚ひき肉, ツナオムレツ	牛乳, 海藻ミックス	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,キャベツ,きゅうり	コッペパン, 上白糖, グラニュー糖, ワタンの皮, マロニー	米油,ごま油	694	866	kcal
										24.2	29.3	g
										28.6	34.7	g
										3.1	4.1	g
10 金	赤飯 ごま塩	○	もちっこ汁 鱈の梅焼き 紅白なます 黒豆&小魚	鶏むね肉, 油あげ,さわか, 系かまぼこ, 黒豆	牛乳,小魚	にんじん, みつば, ほうれんそう	はくさい,ねり梅,だいこん	アルファ化米赤飯, 手まり麩, おじゃがもちボール, 上白糖,てんぷん	米油,黒ごま	631	808	kcal
										31.5	39.7	g
										16.4	19.5	g
										2.9	3.6	g
14 火	ご飯	○	こんにゃく麺スープ ヒレカツ キャベツサラダ	豚もも肉, なると, 豚ヒレ肉	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,きゅうり, キャベツ,ホールコーン	金芽米, 黄色そうめんこんにゃく, バターミックス, パン粉	米油	677	875	kcal
										28.3	35.7	g
										18.7	22.3	g
										2.5	3.5	g
15 水	ご飯	○	豚汁 ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根の卵とじ	豚もも肉,みそ, 焼き竹輪, 液卵	牛乳,ししゃも	にんじん, いんげん	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ, はくさい,ゆで干しだいこん, 干しいたけ	金芽米, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	米油	569	736	kcal
										24.2	29.8	g
										16.8	19.5	g
										2.6	3.2	g
16 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, ほうれんそう, 青ピーマン, かぼちゃ	はくさい,えのきたけ,たまねぎ, セロリー,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, ノンエッグ マヨネーズ	619	791	kcal
										24.0	30.5	g
										22.7	27.5	g
										2.3	3.3	g
17 金	ご飯	○	ふぶき汁 かれいのみそマヨ焼き シャキシャキポテトサラダ	木綿豆腐, ゆし豆腐, かれい,みそ, ツナレトルト	牛乳	にんじん	だいこん,ねぎ,ごぼう,きゅうり	金芽米, さといも, じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ, 米油	596	769	kcal
										27.5	35.0	g
										18.5	21.8	g
										2.2	2.7	g
20 月	ご飯	○	沢煮椀 厚揚げの肉みそかけ ごまネーズサラダ	系かまぼこ, 厚揚げ, 豚ひき肉, 大豆の華,みそ, ロースハム	牛乳	にんじん, みつば, 赤ピーマン	ごぼう,えのきたけ,だいこん, たまねぎ,しょうが, ゆで干しだいこん,きゅうり, キャベツ	金芽米, 三温糖, てんぷん	白すりごま, ノンエッグ マヨネーズ	627	804	kcal
										25.8	32.1	g
										24.0	29.0	g
										2.0	2.6	g
21 火	ご飯	○	豆腐のみそ汁 くじらと長いもの甘辛揚げ ゆず大根 ミルクプリン	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, だいこん,ゆず果汁	金芽米,てんぷん, ながいも,三温糖, 上白糖, ミルクプリン	米油, 白いりごま	637	804	kcal
										25.9	31.8	g
										18.3	21.4	g
										2.2	2.7	g
22 水	玄米入りごはん	○	ボークカレー まめまめサラダ りんご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	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ, りんごビュレ,ホールコーン, キャベツ,りんご	金芽米,玄米, じゃがいも, りんごゼリー, カラフルボール	米油	703	901	kcal
										23.5	28.9	g
										16.8	19.8	g
										1.7	2.3	g
23 木	食パン(2枚)	○	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 チョコ大豆クリーム	鶏むね肉, 鶏もも肉	牛乳, パルメザンチーズ	こまつな, ほうれんそう, にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン	もやし,ホールコーン,キャベツ, 黄ピーマン,レモン汁	食パン,マロニー, 三温糖,クルトン, マーマレードジャム	ごま油,米油, ノンエッグ マヨネーズ, チョコ大豆 クリーム	689	857	kcal
										30.4	40.3	g
										26.5	30.7	g
										2.7	4.0	g
24 金	ご飯	○	かきたま汁 鮭の塩焼き 大根とホタテのサラダ みかん	液卵,鮭, ほたてフレク	牛乳	こまつな, ほうれんそう, にんじん	たまねぎ,えのきたけ,だいこん, きゅうり,みかん	金芽米, コンスターチ	米油	557	708	kcal
										27.9	35.8	g
										13.2	15.2	g
										2.0	2.4	g
27 月	ご飯	○	午後も全集中!具だくさんみそ汁 松一本ねぎみそまんじゅう 野沢菜漬けあえ	豚もも肉, うずら卵, 凍り豆腐, 厚揚げ,みそ, 松一本ねぎまんじゅう, かつおぶし	牛乳	こまつな, 野沢菜漬け, にんじん	まいたけ,ねぎ,しょうが,だいこん	金芽米, こんにゃく	白いりごま	584	766	kcal
										25.3	32.2	g
										17.3	20.8	g
										2.3	2.9	g
28 火	野沢菜ごはん	○	キムチ鍋 銀ひらすのつけ焼き 豆と五穀米サラダ	豚もも肉, 焼き豆腐,みそ, 銀ひらす, 五種豆と五穀, ツナレトルト	牛乳	混ぜご飯用 野沢菜, にら, ブロッコリー	にんにく,はくさいキムチ漬け, ねぎ,キャベツ,はくさい	金芽米, 三温糖	白いりごま, 米油	585	754	kcal
										30.7	39.3	g
										17.9	21.5	g
										2.6	3.5	g
29 水	ご飯	○	コーンスープ サイコロステーキ ごまブロッコリー みかんクレープ	豚もも肉, 豚肩ロース	牛乳	こまつな, にんじん, ブロッコリー	ホールコーン,コーンペースト, たまねぎ,エリンギ,にんにく, 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	金芽米,三温糖, みかんクレープ	米油, 白いりごま	694	861	kcal
										28.7	35.6	g
										23.2	26.5	g
										2.2	3.0	g
30 木	コッペパン	○	クリームシチュー おからカレーコロケ 海そうサラダ	鶏もも肉	牛乳, 海藻ミックス	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,きゅうり	コッペパン, 米粉,じゃがいも, おから カレーコロケ	無塩バター, 米油	710	805	kcal
										24.3	26.9	g
										28.2	33.5	g
										3.3	3.9	g
31 金	ご飯	○	粕汁 チーズ入りミートローフ 五目きんぴら	さけ,みそ, 豚ひき肉, 牛ひき肉, おから,液卵, さつま揚げ	牛乳, サイコロチーズ, 牛乳	にんじん, 冷凍いんげん	だいこん,はくさい,ねぎ, ソテーオニオン,ごぼう,しょうが	金芽米, じゃがいも, つきこん, 三温糖	米油	662	851	kcal
										30.1	37.5	g
										23.1	27.6	g
										2.1	2.9	g