

# [食品群別献立表]

令和7年2月

松本市波田学校給食センター

| 日   | 主食      | 牛乳 | 汁物<br>主菜<br>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<br>たんぱく質<br>脂質<br>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<br>ものになる食品                                 |                            | 小学校                           | 中学校                        |                     |
|     |         |    |                                              | 1群(たんぱく質)<br>肉・魚・卵・豆・豆腐製品                 | 2群(無機質)<br>牛乳・乳製品・骨ごと<br>食べる小魚・海藻 | 3群(ビタミン)<br>緑黄色野菜                  | 4群(ビタミン)<br>その他の野菜・果物・きのこ                                              | 5群(炭水化物)<br>穀類・いも・砂糖                                | 6群(脂質)<br>油脂・種実            |                               |                            |                     |
| 3月  | ご飯      | ○  | 豆腐のみそ汁<br>信州いっぱい牛井<br>梅ドレサラダ                 | 木綿豆腐、<br>みそ、牛肉                            | 牛乳、<br>乾燥わかめ                      | こまつな                               | たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、<br>エリンギ、しめじ、キャベツ、<br>きゅうり、もやし、ねり梅                       | 金芽米、<br>上白糖、<br>しらたき                                | 米油                         | 569<br>24.1<br>17.4<br>2.4    | 731<br>29.9<br>20.7<br>3.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 4火  | ご飯      | ○  | けんちん汁<br>いわしのかばあげ<br>納豆あえ<br>節分豆             | 木綿豆腐、<br>いわし、<br>挽きわり納豆、<br>かつおぶし、<br>大豆  | 牛乳                                | にんじん、<br>こまつな                      | だいこん、ごぼう、キャベツ、<br>きゅうり                                                 | 金芽米、<br>こんにゃく、<br>てんぷん、<br>三温糖                      | 米油、ごま油                     | 653<br>26.4<br>22.7<br>2.0    | 823<br>31.8<br>26.7<br>2.5 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 5水  | ご飯      | ○  | いもだんご汁<br>厚揚げと豚肉のみそみそ炒<br>はるさめサラダ            | 鶏むね肉、<br>豚もも肉、<br>厚揚げ、<br>みそ、<br>ロースハム    | 牛乳                                | にんじん、<br>こまつな、<br>赤ピーマン、<br>青ピーマン  | だいこん、ねぎ、<br>はくさいキムチ漬け、もやし、<br>しょうが、にんにく、キャベツ、<br>きゅうり                  | 金芽米、<br>おじゃがもちボール、<br>三温糖、<br>てんぷん、<br>マロニー、<br>上白糖 | 米油、ごま油                     | 600<br>27.0<br>16.5<br>2.2    | 768<br>33.6<br>19.2<br>2.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 6木  | 抹茶揚げパン  | ○  | 白菜とベーコンのスープ<br>オムレツケチャップソース<br>ごまブロッコリー      | ベーコン、<br>オムレツ                             | 牛乳                                | にんじん、<br>こまつな、<br>ブロッコリー           | はくさい、えのきたけ、<br>ホールコーン                                                  | コッペパン、<br>上白糖、<br>グラニュー糖、<br>三温糖                    | 米油、<br>白いりごま               | 676<br>23.3<br>27.7<br>3.1    | 856<br>29.2<br>34.2<br>4.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 7金  | キムタクごはん | ○  | ABCスープ<br>チキンのコーンフレーク焼<br>寒天サラダ<br>ショコラアイス大福 | 豚もも肉、<br>ベーコン、<br>鶏もも肉、<br>ロースハム          | 牛乳、寒天                             | にんじん、<br>ほうれんそう                    | ねぎ、つぼ漬け、<br>はくさいキムチ漬け、<br>たまねぎ、キャベツ、えだまめ                               | 金芽米、<br>マカロニ、<br>コーンフレーク、<br>ショコラアイスだい<br>ふく        | 米油、<br>ノエッグ マヨネーズ          | 667<br>28.5<br>22.9<br>2.8    | 830<br>33.4<br>26.2<br>3.4 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 10月 | ご飯      | ○  | 白菜鍋<br>手作りさつまあげ<br>チーズサラダ                    | 鶏だんご、<br>焼き豆腐、<br>たらすり身、<br>絞豆腐、<br>みそ    | 牛乳、ひじき、<br>サイコロチーズ                | にんじん、<br>こまつな                      | はくさい、しめじ、ねぎ、<br>ごぼう、干しいたけ、しょうが、<br>キャベツ、きゅうり、<br>ホールコーン                | 金芽米、<br>しらたき、<br>上白糖、<br>三温糖、<br>てんぷん               | 米油、<br>ごま油                 | 870<br>36.0<br>31.2<br>3.1    | kcal<br>g<br>g<br>g        |                     |
| 12水 | ご飯      | ○  | 長いも入り具だくさんみそ汁<br>信州SOYメンチ<br>ツナとごぼうのサラダ      | 油あげ、みそ、<br>信州SOYメンチ、<br>ツナレトルト            | 牛乳                                | にんじん                               | たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、<br>ごぼう、きゅうり                                             | 金芽米、<br>ながいも、<br>三温糖                                | 米油、<br>白いりごま               | 672<br>24.3<br>24.5<br>2.1    | 873<br>30.5<br>30.1<br>2.5 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 13木 | 米粉パン    | ○  | コーンスープ<br>ポテトチーズホイール巻<br>大根とホタテのサラダ          | 豚もも肉、<br>ベーコン、<br>ほたてフレーク                 | 牛乳、<br>プロセスチーズ                    | こまつな、<br>にんじん                      | ホールコーン、コーンペースト、<br>たまねぎ、エリンギ、だいこん、<br>きゅうり                             | 米粉パン、<br>じゃがいも                                      | 米油                         | 614<br>28.4<br>22.4<br>3.3    | 764<br>35.1<br>26.8<br>4.4 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 14金 | ご飯      | ○  | おでん<br>さばのみそ煮<br>のり酢あえ                       | さつま揚げ、<br>焼き竹輪、<br>うずら卵、<br>さば、みそ         | 牛乳、<br>結び昆布、<br>角刻みのり             | にんじん                               | だいこん、しょうが、はくさい、<br>きゅうり、しめじ                                            | 金芽米、こんにゃ<br>く、三温糖                                   |                            | 614<br>28.9<br>17.9<br>3.1    | 798<br>36.9<br>21.7<br>3.9 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 17月 | ご飯      | ○  | 寄せ鍋汁<br>サイコロステーキ<br>ジャキジャポテトサラダ              | まだら、<br>鶏もも肉、<br>焼き豆腐、<br>豚もも肉、<br>豚肩ロース  | 牛乳                                | にんじん、<br>こまつな                      | はくさい、しめじ、ねぎ、<br>にんにく、しょうが、<br>おろしだいこん、ソテーオニオン、<br>レモン汁、りんごビュレ、<br>きゅうり | 金芽米、<br>しらたき、<br>三温糖、<br>じゃがいも                      | 米油                         | 623<br>31.0<br>20.2<br>2.1    | 800<br>38.7<br>24.1<br>2.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 18火 | ナン      | ○  | キーマカレー<br>ほうれん草オムレツ<br>まぜっこサラダ               | 豚ひき肉、<br>牛ひき肉、<br>ひよこまめ、<br>ほうれん草オム<br>レツ | 牛乳、<br>揚げちりめん、<br>ひじき             | 赤ピーマン、<br>青ピーマン、<br>にんじん           | たまねぎ、にんにく、しょうが、<br>キャベツ、きゅうり                                           | ナン、<br>米粉                                           | 米油                         | 657<br>30.8<br>23.8<br>3.5    | 784<br>36.5<br>28.2<br>4.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 19水 | ご飯      | ○  | ワンタンスープ<br>マーボー豆腐<br>もやしのナムル<br>ドーナツ         | 鶏ひき肉、<br>豆腐、<br>豚ひき肉、<br>みそ               | 牛乳                                | にんじん、<br>にら、<br>ほうれんそう             | たまねぎ、はくさい、<br>干しいたけ、ねぎ、<br>たけのこ水煮、しょうが、もやし                             | 金芽米、<br>ワンタンの皮、<br>三温糖、<br>てんぷん、<br>ボンデドーナツ         | 米油、ごま油、<br>白いりごま           | 735<br>24.2<br>27.7<br>2.4    | 903<br>29.4<br>31.2<br>3.0 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 20木 | 丸パン     | ○  | ポトフ<br>カレイのチーズ焼き<br>かぼちゃサラダ                  | ウィンナー、<br>かれい                             | 牛乳、<br>シュレットチーズ                   | にんじん、<br>こまつな、<br>かぼちゃ             | たまねぎ、えだまめ、キャベツ                                                         | 丸パン、<br>じゃがいも                                       | 米油                         | 664<br>32.8<br>24.9<br>2.9    | 834<br>41.7<br>30.2<br>3.7 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 21金 | ご飯      | ○  | 豚汁<br>鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ<br>野沢菜漬けの炒め物              | 豚もも肉、<br>みそ、<br>鶏もも肉、<br>凍り豆腐、<br>油あげ     | 牛乳、<br>しらす干し                      | にんじん、<br>青ピーマン、<br>赤ピーマン、<br>野沢菜漬け | たまねぎ、ごぼう、ねぎ、<br>はくさい、だいこん                                              | 金芽米、<br>じゃがいも、<br>こんにゃく、<br>てんぷん、<br>三温糖            | 米油、ごま油、<br>白いりごま           | 606<br>23.2<br>19.0<br>1.9    | 778<br>28.6<br>22.4<br>2.5 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 25火 | ご飯      | ○  | ごまキムチ汁<br>いわしの南蛮漬け<br>ダブルポテトサラダ              | 豚もも肉、<br>木綿豆腐                             | 牛乳、<br>いわし唐揚げ                     | にんじん、<br>こまつな、<br>ブロッコリー           | だいこん、ねぎ、<br>はくさいキムチ漬け、<br>キャベツ、きゅうり、<br>ホールコーン                         | 金芽米、<br>三温糖、<br>じゃがいも、<br>さつまいも                     | ねりごま、<br>米油、<br>ノエッグ マヨネーズ | 631<br>22.4<br>23.4<br>2.1    | 807<br>27.7<br>28.3<br>2.5 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 26水 | 野沢菜ごはん  | ○  | たぬき汁<br>鮭のみそ粕焼き<br>切り干し大根の炒り煮                | 凍り豆腐、<br>みそ、<br>銀鮭、みそ、<br>豚ひき肉、<br>油あげ    | 牛乳、<br>揚げちりめん                     | 混ぜご飯用野沢<br>菜、<br>にんじん、<br>いんげん     | ごぼう、しょうが、ねぎ、<br>ゆで干しだいこん、干しいたけ                                         | 金芽米、<br>こんにゃく、<br>じゃがいも、<br>三温糖                     | ごま油、<br>白いりごま、<br>米油       | 654<br>29.0<br>22.2<br>2.9    | 850<br>37.2<br>27.7<br>3.8 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 27木 | コッペパン   | ○  | コンソメスープ<br>焼フランクフルト<br>荳わかめのサラダ<br>スイートスプリング | 鶏むね肉、<br>フランクフルト                          | 牛乳、<br>荳わかめ                       | にんじん、<br>チンゲンサイ                    | キャベツ、たまねぎ、セロリー、<br>だいこん、ホールコーン、<br>スイートスプリング                           | コッペパン、<br>ハートのパスタ、<br>三温糖                           | 米油                         | 685<br>26.0<br>27.8<br>4.0    | 838<br>30.8<br>32.6<br>4.9 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 28金 | ご飯      | ○  | みぞれ汁<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ                      | 鶏もも肉、<br>豚もも肉                             | 牛乳                                | にんじん、<br>みつば、<br>いんげん、<br>ブロッコリー   | ごぼう、だいこん、だいこん、<br>しょうが、たまねぎ、きゅうり、<br>キャベツ、えだまめ                         | 金芽米、<br>こんにゃく、<br>てんぷん、<br>じゃがいも、<br>しらたき、<br>三温糖   | 米油                         | 564<br>24.6<br>14.1<br>2.0    | 721<br>29.9<br>16.0<br>2.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |