

[食 品 群 別 献 立 表]

令和7年6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	
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆腐	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	○	いもだんご汁 信田煮 寒天サラダ	鶏むね肉, 信田煮, ロースハム	牛乳,寒天	にんじん, こまつな	だいこん,ねぎ,キャベツ,えだまめ	金芽米, いも団子, 上白糖, てんぷん	米油	614 22.9 19.1 2.6	772 27.4 21.7 3.1	kcal g g g
3火	ご飯	○	わかめスープ ソースかつ キャベツサラダ	系かまぼこ, 豚肩ロース	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	しめじ,ねぎ,きゅうり,キャベツ, ホールコーン	金芽米, バターミックス, パン粉,三温糖	ごま油, 白いりごま, 米油	682 23.4 26.9 2.4	863 28.8 32.0 3.1	kcal g g g
4水	ご飯	○	レタススープ いかと凍り豆腐とアスパラののれん揚げ カラフルサラダ	ベーコン, いか,凍り豆腐, ツナレトルト	牛乳	ホールトマト, アスパラガス, 赤ピーマン	たまねぎ,エリンギ,レタス, レモン汁,キャベツ,きゅうり, 黄ピーマン	金芽米, てんぷん, 三温糖	米油	611 23.2 20.4 2.1	785 28.8 24.3 2.8	kcal g g g
5木	ミニコッペパン	○	えび団子スープ スパゲッティミートソース グリーンサラダ	えびホール, 豚ひき肉, 豚レバーチップ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, 青ピーマン, ブロッコリー	えのきたけ,はくさい,にんにく, たまねぎ,きゅうり,キャベツ, えだまめ	ミニコッペパン, スパゲッティ, 三温糖	オリーブ油, 米油	579 27.6 18.2 2.5	738 34.4 21.7 3.5	kcal g g g
6金	ご飯	○	じゃがいもと絹さやのみそ汁 いなだの照り焼き のりカツサラダ	油あげ,みそ, いなだ, かつおぶし	牛乳, 揚げちりめん, 角刻みのり	さやえんどう, にんじん	たまねぎ,だいこん,はくさい	金芽米, じゃがいも, 三温糖, てんぷん	ごま油	632 27.2 22.8 2.2	822 34.8 28.4 2.8	kcal g g g
9月	ご飯	○	ワンタンスープ 厚揚げと豚肉のみそれんげ ワンパニ漬け	鶏ひき肉, 厚揚げ, 豚もも肉, みそ,塩いわし	牛乳	赤ピーマン, 青ピーマン, にんじん	たまねぎ,はくさい,ねぎ,干しいたけ, はくさいキムチ漬,キャベツ, しょうが,にんにく,きゅうり,もやし	金芽米, ワンタンの皮, 三温糖,てんぷん	米油,ごま油	562 25.2 17.0 2.2	721 30.9 20.0 2.6	kcal g g g
10火	ご飯	○	KT具だくさんみそ汁 ちくわのかば揚げ ズッキーニの塩昆布和え	豚ばら肉, 木綿豆腐, みそ,焼き竹輪	牛乳,塩昆布	にんじん	キャベツ,えのきたけ, ブラウンえのき, ねぎ,しょうが,ズッキーニ,きゅうり	金芽米, てんぷん, 三温糖	ごま油, 米油,白いりごま	589 20.6 19.5 2.4	763 26.1 23.3 3.0	kcal g g g
11水	ご飯	○	田舎汁 しいらのおろしぼん酢 ごまあえ ふりかけ	油あげ,みそ, しいら, ふりかけ (のりかつお)	牛乳	にんじん, こまつな, ほうれんそう	ねぎ,しめじ,おろしだいこん, ゆず果汁,もやし	金芽米, じゃがいも, 三温糖	ねりごま, 白すりごま	572 29.4 15.6 2.2	738 37.5 18.4 2.7	kcal g g g
12木	米粉パン	○	コーンクリームスープ ほうれん草オムレツ アスパラのサラダ	鶏むね肉, ほうれん草, オムレツ, ツナレトルト	牛乳, 生クリーム	にんじん, アスパラガス	たまねぎ,ホールコーン, コーンペースト,キャベツ	米粉パン,米粉, 米油	無塩バター, 米油	647 29.2 25.1 2.5	802 36.0 30.0 3.3	kcal g g g
13金	ご飯	○	玉ねぎのみそ汁 ささみのレモンソース ジャキジャキポテトサラダ	木綿豆腐, みそ,鶏ささみ, ロースハム	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,レモン汁, きゅうり	金芽米, てんぷん, 三温糖, じゃがいも	米油	607 28.1 17.2 2.1	776 33.8 20.3 2.5	kcal g g g
16月	ご飯	○	けんちん汁 おからハンバーグ和ソース 梅香あえ 水まんじゅう	木綿豆腐, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, おから,液卵	牛乳	にんじん, こまつな	だいこん,ごぼう,ソテーオニオン, おろしだいこん,キャベツ,きゅうり, 乾燥カリカリ梅	金芽米, こんにゃく, パン粉, 水まんじゅう	米油,ごま油	640 26.1 18.1 2.1	801 31.9 21.4 2.6	kcal g g g
17火	ご飯	○	ABCスープ アジフライ 海そうサラダ	ベーコン, あじフライ用	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米, マカロニ, バターミックス, パン粉	米油	608 23.5 19.8 2.1	779 28.7 23.7 2.8	kcal g g g
18水	ご飯	○	たけのこ汁 厚揚げのごまみそかけ もやしのナムル	さば水煮,みそ, 厚揚げ, ロースハム	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たけのこ水煮,えのきたけ, たまねぎ,ねぎ,もやし	金芽米,三温糖, てんぷん	白すりごま, ごま油	586 25.1 20.0 2.3	753 31.4 24.1 2.8	kcal g g g
19木	コッペパン	○	ジュリエンスープ ボークビーンズ 大根サラダ さくらんぼ	ベーコン, 豚もも肉,大豆	牛乳, 揚げちりめん	にんじん	はくさい,たまねぎ,セロリー, だいこん,きゅうり,さくらんぼ	コッペパン, じゃがいも, 三温糖	米油	591 27.3 18.5 2.8	734 33.8 22.0 3.9	kcal g g g
20金	ご飯	○	レタスと卵のスープ マーボー豆腐 中華あえ	ベーコン,液卵, 冷凍豆腐, 豚ひき肉,みそ	牛乳	にら,にんじん, ブロッコリー	たまねぎ,しめじ,レタス, たけのこ水煮,しょうが,ねぎ, キャベツ	金芽米, コーンスターチ, 三温糖,てんぷん	米油,ごま油, 白いりごま	609 25.9 21.6 2.1	779 32.3 26.0 2.5	kcal g g g
23月	ご飯	○	こんにゃくラーメンスープ ボールしゅうまい 茗わかめのサラダ	豚もも肉,なると, 豚ひき肉	牛乳,茗わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ,もやし,たけのこ水煮, ねぎ,しょうが,にんにく, 干しいたけ,えだまめ,だいこん, ホールコーン	金芽米, 黄色 そうめんこんにゃく, てんぷん,薄力粉	米油	594 26.5 19.4 2.3	766 32.7 23.1 3.0	kcal g g g
24火	ご飯	○	豚汁 赤魚の西京焼き おかかあえ いちごゼリー	豚もも肉,みそ, あかうお, みそ,かつおぶし	牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ, キャベツ,はくさい	金芽米, じゃがいも, こんにゃく, いちごゼリー	米油	546 25.5 12.3 1.8	696 32.4 14.0 2.3	kcal g g g
25水	ご飯	○	四川スープ 揚げぎょうざ ごま酢あえ	豚ひき肉,餃子	牛乳,寒天	にら,にんじん	きくらげ,たまねぎ,はくさい,キャベツ, きゅうり	金芽米, マロニー, 上白糖	米油,白いりごま, 白すりごま	627 17.2 22.6 1.8	828 21.4 28.6 2.3	kcal g g g
26木	食パン	○	オニオンスープ マンダイのチーズ焼き かぼちゃサラダ ブルーベリージャム	ベーコン,万願 ジュレットチーズ	牛乳, シュレットチーズ	にんじん, ほうれんそう, かぼちゃ, 赤ピーマン	セロリー,たまねぎ,えのきたけ, きゅうり,キャベツ	食パン, ブルーベリージャム	ノック マヨネーズ	695 32.0 27.1 2.7	869 39.1 33.1 3.5	kcal g g g
27金	ご飯	○	ボークカレー フランクフルト ごぼうサラダ	豚もも肉, フランクフルト	牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ, りんごビュレ,ごぼう,きゅうり, ホールコーン	金芽米, じゃがいも, 三温糖	米油, 白いりごま	685 22.1 25.5 2.4	873 26.7 30.6 3.1	kcal g g g
30月	ご飯	○	ごまキムチ汁 いわしの南蛮漬 大根とホタテのサラダ	豚もも肉, 木綿豆腐, ほたてフレク	牛乳, いわし唐揚げ	こまつな, にんじん	はくさい,ねぎ,はくさいキムチ漬, だいこん,きゅうり	金芽米,三温糖	ねりごま, 米油	590 24.3 21.1 2.0	758 30.2 25.3 2.4	kcal g g g