

[配布用献立表]

2022年 9月

松本市波田学校給食センター

日	主食	牛乳	汁 主菜 副菜	赤のグループ 血や肉になる		緑のグループ 体の調子を整える		黄のグループ 熱や力の元になる		エナジー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
1木	救給カレー	○	豚汁 ウィンナー炒め 冷凍みかん	豚もも肉, みそ, ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ, だいこん, 切りごぼう, ねぎ, キャベツ, エリンギ, 冷凍みかん	救給カレー, じゃがいも, こんにゃく, でんぶ	米油	601 18.3 29.1 2.6	884 25.8 43.4 4.1	kcal g g g
2金	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが炒め 和風サラダ(ホタテ入り)	油あげ, みそ, 豚もも肉, ほたてフレーク	牛乳, 乾燥わかめ, プチドリッブ, 角刻みのり	赤ピーマン, 青ピーマン, にんじん	ねぎ, えのきたけ, しょうが, たまねぎ, もやし, キャベツ, きゅうり	金芽米, じゃがいも	米油	588 28.8 16.6 2.5	755 35.9 19.4 3.1	kcal g g g
5月	ご飯	○	鶏ごぼうスープ 卵焼き 鉄火なす ふりかけ(のりかつお)	鶏もも肉, 厚焼きたまご, みそ, ふりかけ	牛乳	にんじん, たら, 青ピーマン	ごぼう, たまねぎ, しめじ, なす	金芽米, 三温糖	米油	552 21.6 16.1 2.4	686 25.0 17.8 2.7	kcal g g g
6火	ご飯	○	田舎汁 ギョロツケ からしあえ	油あげ, みそ, たらすり身, 卵	牛乳	にんじん, こまつな, チンゲンサイ	ねぎ, しめじ, ねぎ, ごぼう, はくさい, もやし	金芽米, じゃがいも, でんぶん, パン粉	米油	614 25.8 18.3 1.8	686 25.0 17.8 2.7	kcal g g g
7水	ご飯	○	具だくさんみそ汁 凍り豆腐と鶏肉の甘辛がらめ レモン酢あえ	油あげ, みそ, 凍り豆腐, 鶏もも肉	牛乳	にんじん, こまつな, 青ピーマン, 赤ピーマン	ねぎ, しめじ, 切ごぼう, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン汁	金芽米, じゃがいも, でんぶん, 三温糖, 上白糖	米油	644 25.3 20.7 2.3	822 31.0 24.7 2.8	kcal g g g
8木	ミニコッペパン	○	ポトフ なすミートパンネ 豆と五穀米サラダ	野菜入りウィンナー, 豚ひき肉, 五種豆と五穀, ツナレトルト	牛乳	にんじん, こまつな, パセリ, 青ピーマン, ブロッコリー	たまねぎ, にんにく, なす, だいこん	ミニコッペパン, じゃがいも, マカロニ	米油	579 24.6 18.6 2.9	740 30.5 22.2 3.8	kcal g g g
9金	ご飯	○	玉ねぎのみそ汁 白身魚のフライ 大根サラダ	油あげ, みそ, パサフィッシュ(白身魚)	牛乳, 乾燥わかめ, 揚げちりめん	にんじん	たまねぎ, しめじ, だいこん, きゅうり	金芽米, 薄力粉, パン粉	米油	663 28.2 23.4 2.6	861 36.1 28.7 3.3	kcal g g g
12月	ご飯	○	沢煮椀 厚揚げの肉みそかけ ごま酢あえ	スクール系かまぼこ, 絹生揚げ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, みそ	牛乳, 寒天	にんじん, みつば	ごぼう, えのきたけ, だいこん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり	金芽米, 三温糖, でんぶん, 上白糖	白いりごま, 白すりごま	622 28.6 20.9 2.1	814 37.1 26.7 2.5	kcal g g g
13火	ごぼうのたきこみごはん	○	波田産おくら入りお月見すまし汁 ししゃもごま天ぷら 梅ドレサラダ 月見団子	油あげ, 豚ひき肉, 凍り豆腐	牛乳, ししゃも	にんじん, オクラ	ごぼう, しょうが, だいこん, 干しいたけ, キャベツ, きゅうり, もやし, ねり梅	金芽米, 三温糖, 黒いりごま, 米油, ぼちやいも団子, 薄力粉, 上白糖, 月見団子みたらし	黒いりごま, 米油	662 21.9 20.0 2.7	845 27.0 23.8 3.4	kcal g g g
14水	ご飯	○	レタスのみそ汁 豚すき焼き煮 ごぼうサラダ	油あげ, みそ, 豚肩ロース, 焼き豆腐	牛乳	にんじん	レタス, たまねぎ, エリンギ, はくさい, ねぎ, ごぼう, きゅうり	金芽米, しらたき, 三温糖, じゃがいも	白いりごま, ノイグマソース	633 23.9 23.7 2.3	815 29.7 28.6 2.9	kcal g g g
15木	抹茶揚げパン	○	オニオンスープ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	鶏むね肉, ウィンナー, ツナレトルト	牛乳	にんじん, パセリ, 冷凍いんげん, ブロッコリー	セロリー, たまねぎ, えのきたけ, ホールコーン	コッペパン, 上白糖, じゃがいも	米油, オリーブ油	687 24.9 27.3 3.0	863 30.9 33.4 4.0	kcal g g g
16金	ご飯	○	きのこ汁 ホキのカップ焼き ひじきの炒り煮	鶏もも肉, ホキ, 豚ひき肉, 油あげ, 大豆	牛乳, パルメザンチーズ, ひじき	パセリ, にんじん, 冷凍いんげん	エリンギ, えのきたけ, しめじ, なめこ, ねぎ, はくさい	金芽米, パン粉, しらたき, 三温糖	米油	558 29.3 15.0 2.2	718 37.3 17.1 3.0	kcal g g g
20火	わかめごはん	○	かきたま汁 鶏のから揚げ かみかみサラダ パインクレープ	卵, 鶏もも肉, ソフトさきいか	牛乳, わかめごはんの素	こまつな, にんじん	たまねぎ, えのきたけ, しょうが, キャベツ, きゅうり, セロリー	金芽米, コーンスターチ, でんぶん, クレープ(パイン)	米油	711 30.7 24.4 2.6	887 38.3 28.1 3.2	kcal g g g
21水	ご飯	○	白菜汁 さばのうま煮 即席漬け おはぎ	豚もも肉, 木綿豆腐, さば, みそ	牛乳, 塩昆布	にんじん	はくさい, しめじ, ねぎ, しょうが, だいこん, きゅうり	金芽米, しらたき, 三温糖, おはぎ		658 28.1 16.2 2.5	830 35.8 19.4 3.4	kcal g g g
22木	米粉パン	○	コーンスープ オムレツミートソース かぼちゃサラダ 巨峰	豚もも肉, オムレツ, 豚ひき肉	牛乳	こまつな, にんじん, かぼちゃ, 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, にんにく, ソテーオニオン, きゅうり, キャベツ, 巨峰	米粉パン, 三温糖	オリーブ油, ノイグマソース	672 29.6 23.3 2.8	845 36.2 27.6 3.8	kcal g g g
26月	ご飯	○	ごまキムチ汁 赤魚のみそ粕焼き 切り干し大根の炒り煮	豚もも肉, 木綿豆腐, あかうお, 豚ひき肉, 油あげ	牛乳	にんじん, 冷凍いんげん	はくさい, ねぎ, はくさいキムチ漬け, ゆで干しだいこん, 干しいたけ	金芽米, 三温糖	ねりごま, 白いりごま, 米油	584 28.7 16.4 1.8	751 36.9 19.4 2.5	kcal g g g
27火	ご飯	○	ごぼーる入りけんちん汁 手作り春巻き 中華あえ	ごぼう入り肉団子, 木綿豆腐, 豚もも肉	牛乳	にんじん, にんじん, ブロッコリー	だいこん, ごぼう, ねぎ, にんにく, しょうが, きくらげ, たけのこ水煮, もやし, キャベツ	金芽米, さといも, こんにゃく, 緑豆はるきめ, 三温糖, でんぶん, はるまきの皮, 薄力粉	米油, ごま油	672 28.7 16.4 1.8	838 29.2 24.2 2.5	kcal g g g
28水	ご飯	○	ポークカレー オクラのねばねば和え フルーツヨーグルト	豚もも肉, かつおぶし	牛乳, ヨーグルト	にんじん, オクラ	しょうが, にんにく, たまねぎ, りんごピューレ, キャベツ, きゅうり, バイン缶, もも缶	金芽米, じゃがいも, カレールウ, カクテルゼリー	米油	639 23.4 15.0 1.9	820 28.8 17.4 2.5	kcal g g g
29木	丸パン(切り込み)	○	レタススープ えのき入りメンチカツ 枝豆サラダ なし	ベーコン, えのきメンチカツ	牛乳, 乾燥わかめ	ホールマト	たまねぎ, エリンギ, レタス, えだまめ, キャベツ, ホールコーン, なし	丸パン	米油	690 25.9 26.6 3.5	878 32.5 32.5 4.6	kcal g g g
30金	ご飯	○	五目汁 ふわふわ丼の具 冷しゃぶサラダ	木綿豆腐, 鶏もも肉, 卵, 豚もも肉	牛乳	こまつな, にんじん	しめじ, はくさい, ごぼう, たまねぎ, 干しいたけ, きゅうり, もやし, キャベツ	金芽米, 焼きふ, 上白糖	米油, ねりごま, 白すりごま, ラー油	573 26.2 16.9 2.0	824 32.5 19.4 2.5	kcal g g g