

# 【配布用献立表】

2022年 10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		エネルギー 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	
3月	ご飯	○	オクラのみそ汁 松風焼き 即席漬け	木綿豆腐、みそ、鶏ひき肉、豚ひき肉、糸削り	牛乳、塩昆布	オクラ、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しょうが、えのき水、キャベツ、きゅうり	金芽米、でんぶ	白いりごま	586 28.8 17.8 2.0		kcal g g g
4火	ご飯	○	うどん汁 かつおの竜田揚げ からしあえ	鶏もも肉、油あげ、かつお	牛乳	にんじん、こまつな	はくさい、ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり	金芽米、うどん、でんぶ	米油	607 30.9 17.3 2.2	784 39.8 20.2 2.8	kcal g g g
5水	ご飯	○	ポークカレー 豆と五穀米サラダ りんご	豚もも肉、ツナレトルト、五穀豆と五穀	牛乳	にんじん、ブロッコリー	しょうが、にんにく、たまねぎ、りんごピューレ、きゅうり、りんご	金芽米、じゃがいも、カレールウ	米油	627 23.3 17.4 1.9	795 28.8 20.5 2.5	kcal g g g
6木	クロワッサン	○	コーンスープ ささみのレモンソース かみかみサラダ みかんクレープ	豚もも肉、鶏ささみ、ソフトさきいか	牛乳	パセリ、にんじん	ホールコーン、コーンペースト、たまねぎ、エリンギ、レモン汁、キャベツ、きゅうり、セロリ	クロワッサン、でんぶ、三温糖、クレープ	米油	627 29.6 27.9 2.8	718 34.6 31.3 3.4	kcal g g g
7金	ご飯	○	白菜そぼろ汁 さわらの照り焼き まぜっこサラダ	鶏ひき肉、さわら	牛乳、揚げちりめん、ひじき	にんじん、こまつな	はくさい、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	金芽米、でんぶ	米油	560 27.7 17.3 2.2	725 35.5 20.8 2.9	kcal g g g
11火	わかめごはん	○	かきたま汁 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ レモンソーダゼリー	液卵、鶏もも肉、鶏もも肉、ロースハム	牛乳、わかめごはんの素	こまつな、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが、ホールコーン、キャベツ	金芽米、コーンスターチ、でんぶ、上白糖、ゼリー	米油、オリーブ油	706 29.2 20.5 2.6	885 36.8 24.6 3.3	kcal g g g
12水	ご飯	○	ワンタンスープ マーボー豆腐 もやしのナムル	鶏ひき肉、冷凍豆腐、豚ひき肉、みそ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、だいこん、干しいたけ、たけのこ水煮、しょうが、ねぎ、もやし	金芽米、ワンタンの皮、三温糖、でんぶ	米油、ごま油、白いりごま	580 23.3 17.9 1.9	744 28.4 20.9 2.5	kcal g g g
13木	食パン	○	はるさめスープ チリコンカン ごまネーズサラダ いちごジャム	鶏むね肉、豚ひき肉、大豆、金時豆、大豆の華、ロースハム	牛乳	こまつな、にんじん、赤ピーマン	もやし、ホールコーン、にんにく、たまねぎ、ゆで干しだいこん、きゅうり、キャベツ	食パン、マロニー、三温糖、いちごジャム	ごま油、米油、白すりごま、ノエッグマヨネーズ	691 27.9 24.2 2.9	877 34.9 29.4 4.1	kcal g g g
14金	ご飯	○	豆腐のみそ汁 銀ひらすの塩麹焼き 大根のべっこう煮	木綿豆腐、みそ、銀ひらす、豚もも肉	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん	金芽米、三温糖	米油	569 29.6 16.4 2.0	735 38.0 19.4 2.5	kcal g g g
17月	ご飯	○	キムチ鍋 春巻き パンバンジーサラダ	豚もも肉、焼き豆腐、豚ひき肉、みそ、ささみフレーク	牛乳、ひじき	にら、にんじん	にんにく、はくさいキムチ漬、はくさい、ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しょうが	金芽米、三温糖、はるさめ、春巻きの皮	米油、白いりごま、白すりごま、ごま油	626 22.8 21.8 2.1	832 28.3 27.5 2.7	kcal g g g
18火	ご飯	○	なめこ汁 サイコロステーキ ごぼうサラダ	木綿豆腐、みそ、豚もも肉、豚肩ロース	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、ソテーオニオン、レモン汁、りんごピューレ、ごぼう、きゅうり	金芽米	米油、白いりごま、ノエッグマヨネーズ	628 27.6 22.4 2.1	805 34.4 26.9 2.7	kcal g g g
19水	栗ごはん	○	具だくさんみそ汁 さばの塩焼き 大豆のサラダ	厚揚げ、みそ、さば、大豆、ツナレトルト	牛乳	にんじん	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、じゃがいも	栗、米油	647 31.8 22.2 2.5	824 38.5 25.6 3.1	kcal g g g
20木	切込み丸パン	○	レタススープ ハンバーグかつぱんソース ツナポテトサラダ	ベーコン、ハンバーグ、ツナレトルト	牛乳	ホールトマト、にんじん	たまねぎ、エリンギ、レタス、きゅうり、ホールコーン	丸パン、でんぶ、三温糖、じゃがいも	ノエッグマヨネーズ	698 27.9 27.9 3.8	879 35.2 34.4 4.9	kcal g g g
21金	ご飯	○	さつま汁 味噌カツ かぶの浅漬け	油あげ、鶏もも肉、みそ、豚ひれ	牛乳	にんじん、かぶの葉	だいこん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、にんにく、かぶ、キャベツ、きゅうり	金芽米、さつまいも、薄力粉、パン粉、三温糖	米油、白いりごま	665 30.4 20.8 2.3	863 39.4 25.0 2.8	kcal g g g
24月	ご飯	○	豚汁 安曇野わさびコロッケ レモンチーズサラダ	豚もも肉、みそ、豚ひき肉	牛乳、サイコロチーズ	にんじん	たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン汁、わさび茎	金芽米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、上白糖、こんにゃく	米油	601 19.6 18.6 2.0	779 24.1 22.2 2.5	kcal g g g
25火	キムタクごはん	○	ABCスープ チキンのコンフレック焼き 大根とホタテのサラダ ブルーベリータルト	豚もも肉、ベーコン、ほたてフレック、鶏もも肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、つば漬、はくさいキムチ漬、たまねぎ、だいこん、きゅうり	金芽米、マロニー、コンフレック、タルト	米油、ごま油、ノエッグマヨネーズ	698 27.7 26.5 3.0	888 35.2 31.3 3.7	kcal g g g
26水	ご飯	○	のっぺい汁 ちくわのかば揚げ ゆかりあえ	鶏もも肉、焼き竹輪	牛乳	にんじん	ごぼう、はくさい、ねぎ、だいこん、きゅうり	金芽米、こんにゃく、さといも、でんぶ、三温糖	米油	560 20.6 15.0 2.7	758 29.5 18.0 4.2	kcal g g g
27木	黒砂糖パン	○	オニオンスープ ほうれんそうオムレツかつぱんソース かぼちゃサラダ 皮付きりんご	鶏むね肉、ほうれんそうオムレツ、ロースハム	牛乳	にんじん、パセリ、かぼちゃ	セロリ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、りんご	黒砂糖パン、三温糖	ノエッグマヨネーズ	694 23.4 25.0 3.4	855 28.5 30.0 4.2	kcal g g g
28金	ご飯	○	白菜のみそ汁 いかのしょうが焼き さつまいもとひじきの煮物	木綿豆腐、みそ、いか、豚ひき肉、油あげ	牛乳、乾燥わかめ、ひじき	にんじん	はくさい、ねぎ、しめじ、しょうが	金芽米、さつまいも、つきこ、三温糖	米油	560 27.4 14.8 2.3	716 33.1 17.0 2.9	kcal g g g
31月	ご飯	○	沢煮椀 たらのみそグラタン 寒天サラダ	スクール糸かまぼこ、まだらみそ、ロースハム	牛乳、寒天	にんじん、みつば、青ピーマン、赤ピーマン	ごぼう、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、えだまめ	金芽米、薄力粉	有塩バター、米油	597 26.9 18.0 2.4	761 34.1 21.0 3.0	kcal g g g