

[食品群別献立表]

2023年 4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)	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)			
7 金	ご飯	○	豚汁 ちくわのかば揚げ 菜の花のからしあえ	豚もも肉,みそ, 焼き竹輪	牛乳	にんじん,菜の 花	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ, はくさい,キャベツ,もやし	金芽米,じゃがいも,ごんにやく, てんぷん,三温糖	米油	552 19.9 15.2 2.7	719 25.3 17.6 3.6	kcal g g g
10 月	ご飯	○	沢煮椀 厚揚げと豚肉のみそ炒め かみかみサラダ	系かまぼこ,豚もも肉,厚揚げ, みそ,ソフトさきいか	牛乳	にんじん,赤ピー マン	ごぼう,えのきたけ,だいこん,もやし, しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり	金芽米,三温糖, てんぷん	米油	554 27.5 15.4 2.3	706 34.2 17.6 2.9	kcal g g g
11 火	ご飯	○	豆腐のみそ汁 かつおの竜田揚げ わかめ入りおひたし	木綿豆腐,みそ, かつお	牛乳,乾燥わか め	にんじん	たまねぎ,ねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米,じゃがいも,てんぷん	米油(揚)	590 29.1 16.9 2.2	761 37.6 19.7 2.7	kcal g g g
12 水	ご飯	○	かきたま汁 厚揚げの肉みそかけ のり酢あえ	液卵,絹生揚げ, 豚ひき肉,大豆 の華,みそ	牛乳,角刻みの り	こまつな,にんじ ん	たまねぎ,干しいたけ,しょうが, はくさい,きゅうり,しめじ	金芽米,コーン スターチ,三温糖, てんぷん		601 27.0 21.0 2.1	790 35.3 26.7 2.5	kcal g g g
13 木	切り込み丸パン	○	コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ	豚もも肉,鶏もも 肉	牛乳,パルメザ ンチーズ	こまつな,にんじ ん,ブロッコリー, 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,キャ ベツ,黄ピーマン,レモン汁	丸パン,三温糖, クルトン,ママー レードジャム	米油,ノンエッグ マ ヨネーズ	600 32.4 18.3 3.2	777 41.2 22.2 4.2	kcal g g g
14 金	ご飯	○	具だくさんみそ汁 いなだの漬け焼き かぶの即席漬け	油あげ,みそ,い なだ	牛乳	にんじん,こまつ な,かぶ葉	たまねぎ,かぶ,きゅうり	金芽米,じゃがい も		593 25.1 20.0 1.9	775 32.0 24.7 2.4	kcal g g g
17 月	ご飯	○	ABCスープ ハンバーグ 菜の花あえ	鶏おね肉,おから としめじの信 州バーグ	牛乳	にんじん,チンゲ ンサイ,なばな	たまねぎ,キャベツ,ホールコーン	金芽米,マカロ ニ,三温糖	米油	576 22.0 16.9 2.1	742 27.4 19.8 2.7	kcal g g g
18 火	わかめごはん	○	お祝い汁 鶏のから揚げ 寒天サラダ お祝いクレープ(いちご)	なると,鶏もも 肉,ロースハム	牛乳,わかめご はんの素,寒天	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,しょう が,キャベツ,えだまめ	金芽米,てんぷ ん,クレープ	米油	701 28.8 24.2 2.8	873 35.7 27.8 3.4	kcal g g g
19 水	ご飯	○	五目汁 サイコロステーキ 大豆のサラダ	油あげ,豚もも 肉,豚肩ロース, 大豆,ささみフ レーク	牛乳,乾燥わか め	にんじん	たけのこ,だいこん,ねぎ,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,りんごピューレ, キャベツ,きゅうり	金芽米	米油	611 30.1 21.5 2.2	781 37.5 25.8 2.8	kcal g g g
20 木	ミニコッペパン	○	ジュリエンスープ えびかつ ポテトサラダ	ベーコン,新え びかつ,ロース ハム	牛乳	にんじん,パセリ	キャベツ,たまねぎ,セロリー,きゅ うり,ホールコーン	ミニコッペパン, じゃがいも	米油,ノンエッグ マ ヨネーズ	611 24.5 25.5 2.8	773 29.8 31.0 3.6	kcal g g g
21 金	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 肉じゃが ごまネーズサラダ ヨーグルト	凍り豆腐,みそ, 豚もも肉,ロース ハム	牛乳,乾燥わか め,ヨーグルト	こまつな,にんじ ん,いんげん	もやし,えのきたけ,たまねぎ,ゆで 干しだいこん,きゅうり,キャベツ	金芽米,じゃがい も,しらたき, 三温糖	米油,白すりご ま,ノンエッグ マヨ ネーズ	654 27.5 18.8 2.3	822 33.4 21.9 3.1	kcal g g g
24 月	ご飯	○	かみなり汁 三色そばろ 豆と五穀米サラダ	木綿豆腐,豚ひ き肉,五種豆と 五穀,ツナレトル ト	牛乳,海藻サラ ダ	にんじん	だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが, えだまめ,ホールコーン,キャベツ	金芽米,しらた き,三温糖	米油,ごま油	616 25.3 21.0 2.0	787 31.4 25.0 2.6	kcal g g g
25 火	ご飯	○	鶏ごぼうスープ さばのうま煮 ブロッコリーサラダ	鶏もも肉,さば, みそ	牛乳	にんじん,にら, ブロッコリー	ごぼう,たまねぎ,しめじ,しょう が,ホールコーン,キャベツ	金芽米,三温糖	白いりごま	643 26.2 23.8 2.3	837 33.3 30.0 2.8	kcal g g g
26 水	ご飯	○	ポークカレー 大根とツナのサラダ フルーツ白玉	豚もも肉,ツナレ トルト	牛乳,白寒天	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,りんご ピューレ,だいこん,きゅうり,ホー ルコーン,みかん缶,白桃缶	金芽米,じゃがい も,カレールウ, カラフルボール	米油	673 22.4 16.1 2.0	866 27.6 19.1 2.6	kcal g g g
27 木	食パン いちごジャム	○	肉だんごスープ ほうれん草グラタン まぜっこサラダ みしょうかん□	肉団子	牛乳,揚げちり めん,ひじき	にんじん,ほうれ んそう	はくさい,キャベツ,きゅうり,みしょ うかん	食パン,ほうれ ん草のグラタ ン,いちごジャム	ごま油,米油	610 22.7 19.3 2.7	755 27.9 22.7 3.7	kcal g g g
28 金	キムタクごはん	○	玉ねぎのみそ汁 ニギスの南蛮漬け はるさめサラダ	豚もも肉,木綿 豆腐,みそ	牛乳,乾燥わか め,ニギス	にんじん	ねぎ,つば漬け,はくさいキムチ漬 け,たまねぎ,しめじ,キャベツ,きゅ うり	金芽米,三温糖, マロニー,上白 糖	米油,ごま油	554 24.3 16.9 3.4	733 31.5 20.2 4.3	kcal g g g

＜お知らせ＞

予定献立表の配布方法が変わります

令和5年度5月分献立表から、Home&Schoolのお知らせ機能を用いて、ご登録いただいているスマートフォン等へ該当月の前月末に配信します。なお、4月分献立表については、新入学児童・生徒の保護者の登録が完了していないことから、今後も印刷物で配布します。

ご理解とご協力をお願いいたします。

松本市学校給食課 波田学校給食センター
TEL0263-92-4585