

# [食品群別献立表]

令和5年 7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		
				主に体を作るもとになる食品		主に体の調子をととのえるもとになる食品		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)			
肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実							
3月	キムタクごはん	○	担々こんにやくラーメン 鶏肉のレモンソース のり酢あえ	豚もも肉,豚ひき肉,みそ,鶏むね肉	牛乳,角刻みのり	にんじん,チンゲンサイ	ねぎ,つぼ漬け,はくさい,キムチ漬け,にんにく,もやし,たまねぎ,レモン汁,はくさい,きゅうり,しめじ	金芽米,黄色そうめん,こんにやく,てんぷん,三温糖	ごま油,白いりごま,白すりごま,米油	558 28.8 16.9 2.7	719 34.7 19.8 3.4	kcal g g g
4火	ご飯	○	けんちん汁 銀ひらすの梅西京焼き アスパラのサラダ	木綿豆腐,銀ひらす,ツナレトルト	牛乳	にんじん,こまつな,アスパラガス	だいこん,ねぎ,梅びしお,キャベツ	金芽米,こんにやく	米油,ごま油	535 25.9 16.8 1.7	694 32.7 20.1 2.2	kcal g g g
5水	ご飯	○	七夕汁 笹かまの抹茶揚げ 星のチーズサラダ キラキラもち	なると,ささかま	牛乳,星形チーズ	にんじん,みつば,ブロッコリー	たまねぎ,えのきたけ,キャベツ,ホールコーン	金芽米,マロニー,薄力粉,上白糖,キラキラもち(みかん)	米油,ごま油	655 22.8 15.5 2.7	818 28.4 17.9 3.6	kcal g g g
6木	レモントースト	○	肉だんごと玉ねぎのスープ ジャポネポテトサラダ(加-) ブラム	肉団子,ロースハム	牛乳	にんじん,ほうれんそう	レモン汁,干しいたけ,たまねぎ,はくさい,きゅうり,すもも	食パン,グラニュー糖,じゃがいも	マーガリン,ごま油,米油	664 21.3 27.2 2.6	825 26.0 32.9 3.7	kcal g g g
7金	ご飯	○	もずくと豆腐のみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりのおかかあえ	木綿豆腐,みそ,豚もも肉,厚揚げ,糸削り	牛乳,もずく	にんじん,赤ピーマン,青ピーマン	しめじ,たまねぎ,ねぎ,もやし,しょうが,にんにく,きゅうり,だいこん	金芽米,三温糖	米油	551 27.3 16.0 2.3	703 34.3 18.7 2.8	kcal g g g
10月	ご飯	○	四川スープ マーボー豆腐 まぜっこサラダ	豚もも肉,冷凍豆腐,豚ひき肉,みそ	牛乳,揚げちりめん,ひじき	にら,にんじん	きくらげ,たまねぎ,たけのこ水煮,しょうが,ねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米,マロニー,三温糖,てんぷん	米油,ごま油	579 23.5 17.2 2.3	744 28.7 20.1 3.1	kcal g g g
11火	ご飯	○	レタススープ いわしフライ いんげんのごまあえ	ベーコン,いわし	牛乳	ホールトマト,モロッコいんげん,にんじん	たまねぎ,エリンギ,レタス,もやし,キャベツ	金芽米,薄力粉,パン粉,三温糖	米油,ねりごま,白すりごま	674 24.7 26.2 2.1	860 30.4 31.9 2.7	kcal g g g
12水	ご飯	○	白菜とベーコンのスープ サイコロステーキ 寒天サラダ レモンソーダゼリー	ベーコン,豚もも肉,ロースハム	牛乳,寒天	にんじん,こまつな	はくさい,えのきたけ,たまねぎ,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,えだまめ	金芽米,三温糖,レモンソーダゼリー	米油	666 28.9 19.2 2.4	826 36.2 22.8 3.0	kcal g g g
13木	コッペパン	○	ポトフ なすミートペンネ フルーツ寒天	野菜入りウィンナー,豚ひき肉	牛乳,白寒天	にんじん,こまつな,パセリ,青ピーマン	たまねぎ,にんにく,なす,みかんレトルト,あんず缶	コッペパン,じゃがいも,マカロニ	米油	634 23.6 17.6 2.7	795 28.8 20.6 3.4	kcal g g g
14金	ご飯	○	具だくさんみそ汁 親子煮 塩丸いかの酢の物	油あげ,みそ,卵,鶏もも肉,凍り豆腐,塩丸いか	牛乳,乾燥わかめ	モロッコいんげん,にんじん,根みつば	たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,きゅうり	金芽米,じゃがいも,三温糖		581 25.1 15.7 2.3	744 30.7 18.4 2.8	kcal g g g
18火	ごはん	○	うどん汁 信州いっぴい牛丼 きゅうりの梅あえ ももっこゼリー	鶏もも肉,油あげ,牛肉	牛乳	にんじん,こまつな	はくさい,ねぎ,たまねぎ,エリンギ,しめじ,きゅうり,乾燥カリカリ梅	金芽米,冷凍うどん,上白糖,ももっこゼリー	白いりごま	675 27.7 20.1 2.3	852 34.4 24.1 3.0	kcal g g g
19水	わかめごはん	○	みそ汁が食べたくなっちゃんおみそ汁 チキンのコンフレック焼 ブロッコリーサラダ	豚ひき肉,みそ,鶏もも肉,ツナレトルト	牛乳,わかめごはんの素	にんじん,ブロッコリー	ねぎ,キャベツ,もやし,ホールコーン,しょうが,にんにく,きゅうり	金芽米,コンフレック	有塩バター,ノエッグ,マヨネーズ,米油	620 27.6 22.3 2.3	792 33.3 26.5 2.9	kcal g g g
20木	ナン	○	キーマカレー まめまめサラダ すいか	豚ひき肉,牛ひき肉,大豆	牛乳	赤ピーマン,青ピーマン	たまねぎ,にんにく,しょうが,きゅうり,えだまめ,ホールコーン,キャベツ,すいか	ナン,米粉	米油	649 27.2 18.4 3.0	752 31.8 21.5 3.6	kcal g g g
21金	ご飯	○	はるさめスープ ホキの包み揚げ 大根とツナのサラダ しそひじきつくだに	鶏むね肉,ホキ,ツナレトルト,ひじき	牛乳,チーズ	こまつな,にんじん,しそ葉	たまねぎ,ねぎ,だいこん,きゅうり,ホールコーン	金芽米,マロニー,はるまきの皮,薄力粉	ごま油,米油	652 28.0 19.5 2.3	kcal g g g	
24月	チャーハン	○	わかめスープ ボールしゅうまい ごま酢あえ	焼き豚,いりたまご,木綿豆腐,豚ひき肉	牛乳,乾燥わかめ,寒天	チンゲンサイ,にんじん	ねぎ,えのきたけ,たまねぎ,干しいたけ,えだまめ,キャベツ,きゅうり	金芽米,でんぷん,しゅうまいの皮,上白糖	ごま油,白いりごま,白すりごま	584 27.7 21.4 2.9	kcal g g g	