

[食品群別献立表]

令和6年1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 ものになる食品		小学校	中学校	kcal
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆製品	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			
9 火	赤飯	○	もちっこ汁 めだいの塩焼き 紅白なます	鶏むね肉, 油あげ, めだい, スクール系かま ぼこ	牛乳	にんじん, みつば	はくさい,だいこん	アルファ化米赤 飯用, 手まり麩, いも団子, 上白糖	米油,ごま	574 28.8 13.7 2.5	742 37.2 15.9 3.2	kcal g g g
10 水	ご飯	○	ふぶき汁 豚肉とキャベツのみそ炒め 小魚入り♪ ロックーサラダ	木綿豆腐, 豚もも肉,みそ	牛乳, 揚げちりめん	青ピーマン, 赤ピーマン, ブロッコリー, にんじん	だいこん,ねぎ,ごぼう,キャベツ, 黄ピーマン,にんにく,しょうが, きゅうり	金芽米,さといも, 三温糖	米油	525 24.3 13.4 2.2	672 30.3 14.9 2.7	kcal g g g
11 木	ミニコッペパン	○	白菜とベーコンのスープ ペンネのトマトソース煮 かぼちゃサラダ	ベーコン, 豚ひき肉, 豚レバーチップ, ツナレトルト	牛乳	にんじん, こまつな, 青ピーマン, かぼちゃ	はくさい,えのきたけ,たまねぎ, セロリ,にんにく,きゅうり	ミニコッペパン, マカロニ, 三温糖, 米粉	オリーブ油, /ノエッグ マヨネーズ	646 25.6 24.5 3.0	827 32.0 29.6 3.9	kcal g g g
12 金	キムタクごはん	○	ワンタンスープ ホキの黄金焼き 寒天サラダ アイス大福	豚もも肉, 鶏ひき肉,ホキ, ロースハム	牛乳,寒天	にんじん, チンゲンサイ, にんじんペースト	ねぎ,つば漬け,はくさいキムチ漬け, たまねぎ,はくさい,干しいたけ, キャベツ,えだまめ	金芽米, ワンタンの皮, アイスだいいふく	米油,ごま油, /ノエッグ マヨネーズ	632 26.7 21.4 3.2	801 33.6 24.8 4.0	kcal g g g
15 月	ご飯	○	具だくさんみそ汁 鮭の塩焼き 野沢菜漬けあえ	油あげ,みそ, 鮭,かつおぶし	牛乳	にんじん, こまつな, 野沢菜漬け	ねぎ,えのきたけ,だいこん	金芽米, じゃがいも	白いりごま	551 27.8 15.0 1.9	709 35.6 17.5 2.3	kcal g g g
16 火	ご飯	○	ポークカレー まめまめサラダ りんごジュース入りフルーツポンチ	豚もも肉, 五種豆と五穀, 大豆	牛乳, 乾燥わかめ, 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,ホールコーン, キャベツ,りんご	金芽米, じゃがいも, カレーパウ, カラフルボール	米油	694 24.5 16.9 1.8	892 30.3 19.9 2.4	kcal g g g
17 水	ご飯	○	豆腐のみそ汁 くじらとポテトの甘辛揚げ ゆず大根	木綿豆腐,みそ, くじら肉	牛乳	こまつな, にんじん	たまねぎ,しめじ,えのきたけ, しょうが,だいこん,ゆず果汁	金芽米, てんぷん, フライドポテト, 三温糖,上白糖	米油,白いりごま	692 23.2 25.8 2.4	889 28.9 31.3 2.9	kcal g g g
18 木	コッペパン	○	クリームシチュー おからカレーコロッケ キャベツサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,エリンギ,はくさい, キャベツ,ホールコーン,レモン汁	コッペパン, 米粉, じゃがいも, おからカレーコ ロッケ	無塩バター, 米油,オリーブ油	709 23.6 26.7 2.9	898 29.0 32.6 3.7	kcal g g g
19 金	ご飯	○	キムチ鍋 厚揚げのごまみそかけ シャキシャキポテトサラダ	豚もも肉, 焼き豆腐, みそ, 絹生揚げ, ロースハム	牛乳	にら,にんじん	にんにく,はくさいキムチ漬け, はくさい,ねぎ,きゅうり	金芽米,三温糖, てんぷん, じゃがいも	米油, 白すりごま	642 27.2 22.7 2.2	813 34.7 28.9 2.9	kcal g g g
22 月	ご飯	○	こんにゃく麺スープ 揚げぎょうざ 大根とホタテのサラダ	豚もも肉,なると, 餃子, ほたてフレーク	牛乳	にんじん	たまねぎ,もやし,たけのこ水煮, ねぎ,しょうが,にんにく,だいこん, きゅうり	金芽米, 黄色そうめんこんに ゃく	米油	616 21.5 21.8 1.8	821 26.8 27.3 2.3	kcal g g g
23 火	ご飯	○	おでん 銀ひらすのつけ焼き 豆と五穀米サラダ	さつま揚げ, 焼き竹輪, うずら卵, 銀ひらす, 五種豆と五穀,ツナ レトルト	牛乳,結び昆布	ブロッコリー	だいこん,キャベツ	金芽米, こんにゃく, 三温糖	米油	597 30.3 17.7 2.6	774 38.6 20.9 3.3	kcal g g g
24 水	ご飯	○	沢煮椀 五目たまごやき甘酢あん 納豆あえ	スクール系かま ぼこ, 五目卵焼き, 挽きわり納豆, かつおぶし	牛乳	にんじん	ごぼう,えのきたけ,だいこん, キャベツ,きゅうり	金芽米, 三温糖, てんぷん		532 18.7 12.6 2.2	669 22.6 13.8 2.8	kcal g g g
25 木	食パン	○	はるさめスープ 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ みかん	鶏むね肉, 鶏もも肉	牛乳, バルメザンチー ズ	こまつな, にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン	もやし,ホールコーン,にんにく, キャベツ,黄ピーマン,レモン汁, みかん	食パン,マロニー, 三温糖,クルトン, マーマレード	ごま油,米油, /ノエッグ マヨネーズ	629 30.6 18.2 2.9	770 36.9 21.2 3.1	kcal g g g
26 金	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根の卵とじ	厚揚げ,みそ, 焼き竹輪,液卵	牛乳,ししゃも	ほうれんそう, にんじん, 冷凍いんげん	たまねぎ,はくさい,ねぎ, ゆで干しだいこん,干しいたけ	金芽米,三温糖	米油	558 23.4 16.7 2.6	719 29.2 19.5 3.4	kcal g g g
29 月	野菜ごはん	○	粕汁 にじますの円揚げ 五目きんぴら	さけ,みそ, にじますの円揚 げ, さつま揚げ	牛乳	混ぜご飯用野菜, にんじん, 冷凍いんげん	だいこん,はくさい,しょうが,ねぎ, 冷凍切りごぼう	金芽米, じゃがいも, 三温糖, つきこ	米油	699 34.4 22.6 2.8	895 42.2 26.8 3.7	kcal g g g
30 火	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 ふわふわ卵とじ ごまネーズサラダ	油あげ,みそ, 鶏もも肉,液卵, ロースハム	牛乳	にんじん, 赤ピーマン	たまねぎ,ねぎ,干しいたけ, ゆで干しだいこん,きゅうり,キャベツ	金芽米, じゃがいも, 焼きふ,上白糖, 三温糖	白すりごま, /ノエッグ マヨネーズ	611 23.6 19.3 2.3	786 29.2 22.8 3.1	kcal g g g
31 水	ご飯	○	ABCスープ ささみのレモンソース ネバーサラダ レモンヨーグルト	ベーコン, 鶏ささみ, かつおぶし	牛乳, 乾燥めかぶ, レモンヨーグルト	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ,レモン汁,キャベツ,きゅうり	金芽米, マカロニ, てんぷん,三温糖	米油	672 30.0 17.2 2.6	830 35.1 19.9 3.3	kcal g g g