

[食品群別献立表]

令和6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		
				主に体を作るものとなる食品		主に体の調子をととのえるものとなる食品		主にエネルギーのものとなる食品		小学校	中学校	kcal
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆腐 食品	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			
5 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、 なばな	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、三温糖、 米油、 黒いりごま	551 20.0 15.6 2.4	715 25.4 18.2 3.3	kcal g g g	
8 月	ご飯	○	沢煮焼 肉じゃがが ごまネーズサラダ	糸かまぼこ、 豚もも肉、 ロースハム	牛乳	にんじん、 いんげん、 赤ピーマン	冷凍切りごぼう、えのきたけ、 だいこん、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	577 21.8 16.9 2.1	738 27.1 19.7 2.7	kcal g g g	
9 火	ご飯	○	豆腐のみそ汁 かつおとごぼうのスタミナ揚げ わかめ入りおひたし ヨーグルト	木綿豆腐、みそ、 かつお	牛乳、 乾燥わかめ、 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、ねぎ、ごぼう、にんにく、 キャベツ、きゅうり、しょうが	金芽米、 じゃがいも、 でんぷん、 三温糖、 皮付きポテト	659 28.9 16.4 2.3	826 34.9 19.0 2.9	kcal g g g	
10 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、たまねぎ、 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、 でんぷん	596 24.7 20.2 2.1	782 31.9 25.5 2.5	kcal g g g	
11 木	コッペパン	○	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、キャベツ、 黄ピーマン、レモン汁、にんにく	コッペパン、 三温糖、 クルトン、 マーマレードジャム	628 32.4 20.0 2.8	792 40.8 23.9 4.0	kcal g g g	
12 金	ご飯	○	具だくさんみそ汁 赤魚の利休焼き かぶの即席漬け	油あげ、みそ、 あかうお	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	525 24.5 12.6 1.9	678 30.9 14.4 2.4	kcal g g g	
15 月	ご飯	○	ABCスープ ハンバーグ 菜の花あえ	鶏むね肉、 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	567 21.7 17.0 1.9	731 26.9 20.0 2.6	kcal g g g	
16 火	わかめごはん	○	お祝い汁 鶏のから揚げ 寒天サラダ お祝いいちごゼリー	なると(祝)、 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、 キャベツ、えだまめ、しょうが	金芽米、 でんぷん、 お祝いいちごゼ リー	646 27.7 20.1 2.8	819 34.6 23.8 3.6	kcal g g g	
17 水	ご飯	○	いもだんご汁 銀ひらすの西京焼き 大豆のサラダ	鶏むね肉、 銀ひらす、 みそ、大豆、 ツナレトルト	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん、 こまつな、 にんじん	だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、 おじゃがもち ボール	567 27.8 15.9 1.9	734 35.3 18.8 2.4	kcal g g g	
18 木	丸パン	○	ジュリエンスープ えびかつオーロロス 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	丸パン、 じゃがいも	662 27.0 26.1 2.8	822 32.6 31.6 3.7	kcal g g g	
19 金	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め かみかみサラダ	凍り豆腐、みそ、 豚もも肉、 厚揚げ、 さきいか	牛乳、 乾燥わかめ	こまつな、 赤ピーマン、 にんじん	はくさい、えのきたけ、もやし、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、セロリー	金芽米、三温糖、 でんぷん	557 26.9 16.5 2.1	710 33.4 19.3 2.7	kcal g g g	
22 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、 海藻ミックス	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	608 25.9 20.6 2.3	779 31.9 24.5 2.9	kcal g g g	
23 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	836 33.3 30.0 2.8	kcal g g g	
24 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	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、 みかんレトルト、パインレトルト	金芽米、 じゃがいも、 カラフルボール、 カットゼリー、 カレールウ	675 21.5 15.5 1.8	867 26.3 18.4 2.3	kcal g g g	
25 木	食パン いちごジャム	○	肉だんごスープ 野菜グラタン まぜっこサラダ	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	食パン、 野菜グラタン、 いちごジャム	654 23.1 25.9 2.6	870 29.4 33.4 3.7	kcal g g g	
26 金	ご飯	○	玉ねぎのみそ汁 いわしの南蛮揚げ はるさめサラダ	厚揚げ、みそ、 いわし唐揚げ	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ、しめじ、ねぎ、キャベツ、 きゅうり	金芽米、 三温糖、 マロニー、 上白糖	592 21.9 20.7 2.4	757 26.9 24.8 3.0	kcal g g g	
30 火	ご飯	○	四川スープ 凍り豆腐と鶏肉の甘辛がらめ ごま酢あえ	豚ひき肉、 凍り豆腐、 鶏もも肉	牛乳、寒天	にら、青ピーマ ン、 赤ピーマン、 にんじん	きくらげ、たまねぎ、たけのこ水煮、 ごぼう、キャベツ、きゅうり	金芽米、 マロニー、 でんぷん、 三温糖、上白糖	603 22.8 18.7 2.0	774 27.8 22.2 2.6	kcal g g g	

<お知らせ> 5月から、予定献立表の配布は、C4th Home&Schoolでの配信となります。

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、印刷物で配布します。ご理解、ご協力をよろしくおねがいたします。

松本市学校給食課 波田学校給食センター TEL0263-92-4585