

[食品群別献立表]

令和6年5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) 肉・魚・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと 食べる小魚・海藻	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと 乾燥わかめ	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			
1水	たけのごぼはん	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 かつおの竜田揚げ おかかあえ 柏餅	油あげ、みそ、 かつお、 かつおぶし	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん、 ブロッコリー	たけのご水煮、えだまめ、たまねぎ、 ねぎ、しょうが、きゅうり	金芽米、三温糖、 じゃがいも、 てんぷん、 かしわもち	米油	683	852	kcal
2木	コッペパン	○	アスパラコンソープ チリコンカン チーズサラダ	鶏むね肉、 豚ひき肉、 水煮大豆、 金時豆	牛乳、 サイコロチーズ	にんじん、 アスパラガス、 ブロッコリー	たまねぎ、エリンギ、ホールコーン、 コーンペースト、にんにく、えだまめ、 キャベツ	コッペパン、 三温糖、 上白糖	米油、ごま油	634	791	kcal
7火	ご飯	○	豚汁 ふわふわ卵とじ 寒天入り酢の物	豚もも肉、 みそ、 鶏もも肉、 液卵	牛乳、寒天、 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ、はくさい、ごぼう、ねぎ、 干しいたけ、きゅうり、だいこん、 しめじ	金芽米、 じゃがいも、 こんにゃく、 焼きふ、上白糖	米油、ごま油	549	704	kcal
8水	ご飯	○	けんちん汁 ししゃもの南蛮漬け 大豆のサラダ	木綿豆腐、大豆、 ツナレトルト	牛乳、ししゃも、 乾燥わかめ	にんじん、 こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、 きゅうり	金芽米、 こんにゃく、 三温糖	米油、ごま油	532	681	kcal
9木	抹茶揚げパン	○	ワンタンスープ アンサンブルエッグ カリポリサラダ	豚ひき肉、 アンサンブルエッグ	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、ねぎ、干しいたけ、 きゅうり、だいこん	コッペパン、 上白糖、 グラニュー糖、 ワンタンの皮	米油、ごま油、 白いりごま	685	851	kcal
10金	ご飯	○	ごまキムチ汁 ピビンバの具 もやしのナムル	豚もも肉、 木綿豆腐、 みそ	牛乳	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	だいこん、ねぎ、はくさいキムチ漬け、 こまつな、 ほうれんそう	金芽米、 三温糖	ねりごま、米油、 ごま油、 白いりごま	585	746	kcal
13月	ご飯	○	沢煮焼 サバ塩焼き 切り干し大根の炒り煮	系かまぼこ、 さば、豚ひき肉、 油あげ	牛乳	にんじん、 こまつな、 冷凍いんげん	ごぼう、えのきたけ、だいこん、 ゆて干しいたけ、干しいたけ	金芽米、三温糖	白いりごま、米油	637	827	kcal
14火	キムタクごはん	○	具だくさんみそ汁 くじらとポトの甘辛揚げ ブロッコリーサラダ	豚もも肉、 油あげ、みそ、 くじら肉	牛乳	にんじん、 こまつな、 ブロッコリー	ねぎ、つぼ漬け、はくさいキムチ漬け、 だいこん、ねぎ、しめじ、ホールコーン、 キャベツ	金芽米、 てんぷん、 皮つきポテト、 三温糖、上白糖	米油、白いりごま、 オリーブ油	630	815	kcal
15水	チャーメン	○	血うどんの具 蒸し餃子 まぜっこサラダ	豚もも肉、 いか短冊、 蒸し餃子	牛乳、 揚げちりめん、 ひじき	にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、たけのご水煮、はくさい、 干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり	血うどん麺、 てんぷん、 三温糖	米油、ごま油	586	778	kcal
16木	コッペパン	○	あさりチャウダー 豚肉と凍り豆腐のフックアップ あえ レモン酢あえ	あさり水煮、 豚もも肉、 凍り豆腐	牛乳、生クリーム	にんじん、 ほうれんそう、 青ピーマン	たまねぎ、ホールコーン、たけのご水煮、 キャベツ、きゅうり、レモン汁	コッペパン、 じゃがいも、 米粉、てんぷん、 三温糖、上白糖	無塩バター、 米油	679	854	kcal
17金	ご飯	○	はるさめスープ マーボー豆腐 ひじきのサラダ	鶏むね肉、 冷凍豆腐、 豚ひき肉、みそ、 系かまぼこ	牛乳、ひじき	こまつな、 にんじん、にら	たまねぎ、ねぎ、たけのご水煮、 しょうが、キャベツ、きゅうり	金芽米、 マロニー、 三温糖、 てんぷん、 上白糖	ごま油、米油	578	742	kcal
20月	ご飯	○	安曇野産玉ねぎのみそ汁 おからカレーコロッケ アスパラのサラダ	みそ、 ツナレトルト	牛乳、 乾燥わかめ	アスパラガス	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、 キャベツ	金芽米、 おからカレーコ ロッケ	米油	583	756	kcal
21火	ご飯	○	吉野汁 かがいのみそ粕焼き 山菜の旨煮	鶏むね肉、 油あげ、めばる、 みそ、 ツナレトルト、 焼き竹輪	牛乳	にんじん、 みつば	ごぼう、だいこん、山菜水煮、 たけのご水煮	金芽米、 てんぷん、 さといも、 三温糖		563	723	kcal
22水	わかめごはん	○	ABCスープ 鶏のから揚げ のり酢あえ	ベーコン、 鶏もも肉	牛乳、 わかめごはんの 素、 角刻みのり	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、きゅうり、しめじ	金芽米、 マカロニ、 てんぷん	米油	607	783	kcal
23木	食パン	○	ミネストローネ アスパラとパネのクリーム煮 ごまブロッコリー マーマレードジャム	豚もも肉、 ベーコン	牛乳	にんじん、 ホールトマト、 アスパラガス、 ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、 ホールコーン	食パン、 じゃがいも、 マカロニ、 マーマレード	オリーブ油、 白いりごま	674	834	kcal
24金	ご飯	○	みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁 ホキの黄金焼き からしあえ	豚ひき肉、みそ、 ホキ	牛乳	にんじん、 にんじんペースト	ねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、 しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、 きゅうり	金芽米	無塩バター、 ノンエッグ マヨネーズ	552	713	kcal
27月	ご飯	○	うどん汁 厚揚げと豚肉のみそもち炒め 豆と五穀米サラダ	豚もも肉、油あげ、 厚揚げ、みそ、 五穀豆と五穀、 ツナレトルト	牛乳、 海藻ミックス	にんじん、 赤ピーマン、 青ピーマン	はくさい、ねぎ、はくさいキムチ漬け、 もやし、しょうが、にんにく、キャベツ	金芽米、 うどん、三温糖、 てんぷん	米油	602	771	kcal
28火	ご飯	○	ポークカレー レバーのケチャップあえ 寒天サラダ	豚もも肉、 豚レバー、 ロースハム	牛乳、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、キャベツ、えだまめ	金芽米、 じゃがいも、 てんぷん、 三温糖	米油、 白いりごま	693	889	kcal
29水	ご飯	○	大根のみそ汁 たけのこの煮物 豆腐のごまあえ	油あげ、みそ、 焼き竹輪、 鶏もも肉、 冷凍豆腐	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん、 冷凍キヌサヤ	だいこん、ねぎ、えのきたけ、 たけのご水煮、干しいたけ、キャベツ	金芽米、 こんにゃく、 三温糖	米油、ねりごま、 白いりごま	537	689	kcal
30木	メロンパン	○	ポークビーンズ オムレツ 大根とホタテのサラダ	豚もも肉、大豆、 オムレツ、 はたてフレーク	牛乳	にんじん	えだまめ、たまねぎ、だいこん、 きゅうり	ミニコッペパン、 メロンビス、 じゃがいも、 三温糖、てんぷん	米油	665	818	kcal
31金	ご飯	○	白菜のみそ汁 いわしの梅干し煮 ダブルポテトサラダ	油あげ、みそ	牛乳、 乾燥わかめ、 いわし	ブロッコリー	はくさい、ねぎ、しめじ、しょうが、 梅干し種抜き、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	金芽米、三温糖、 じゃがいも、 さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	686	865	kcal