

[食品群別献立表]

令和6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		1日あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主に体を作るもとなる食品		主に体の調子をととのえるもとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		小学校	中学校	
				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			
1月	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, かつおぶし	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, ズッキーニ,しょうが,にんにく, きゅうり,だいこん	金芽米, 三温糖	米油	533 24.9 15.4 2.1	681 31.2 18.0 2.6	kcal g g g
2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, みそ, 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,キャベツ	金芽米, こんにゃく	米油,ごま油	535 26.2 16.5 1.7	692 33.2 19.7 2.2	kcal g g g
3水	ご飯	○	みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁 サイコロステーキ のり酢あえ レモンカスターダルト	豚ひき肉, みそ,豚もも肉, 豚肩ロース	牛乳, 角刻みのり	にんじん	ねぎ,キャベツ,もやし, ホールコーン,しょうが,にんにく, 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,はくさい, きゅうり,しめじ	金芽米, レモンカスター ダルト	無塩バター, 米油	705 28.6 24.9 2.1	870 35.3 28.7 2.7	kcal g g g
4木	食パン	○	コーンスープ チリコンカン ポテトサラダ いちごジャム	豚もも肉, 豚ひき肉, 大豆,金時豆	牛乳	こまつな, にんじん	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, えだまめ,きゅうり	食パン,三温糖, じゃがいも, いちごジャム	米油	638 26.7 19.9 3.1	829 33.4 23.7 4.5	kcal g g g
5金	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 豚ひき肉, 大豆,金時豆	牛乳, 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	米油,ごま油	658 23.1 15.6 2.7	821 28.9 17.9 3.6	kcal g g g
8月	キャロットピラフ	○	はるさめスープ カニクリームコロッケ 豆と五穀米サラダ	鶏むね肉, 五穀豆と五穀, ツナレトルト, カニ	牛乳	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,キャベツ	金芽米, マロニー パン粉,薄力粉	ごま油, 米油	605 19.3 21.8 2.7	751 22.6 25.1 3.5	kcal g g g
9火	ご飯	○	具だくさんみそ汁 たまごやき 塩丸いかの酢の物 しそひじき	油あげ,みそ, 厚焼きたまご, 塩丸いか, しそひじき	牛乳, 乾燥わかめ	モロッコいんげ ん	たまねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米, じゃがいも, 三温糖		591 24.8 17.5 2.7	742 29.5 19.9 3.2	kcal g g g
10水	ご飯	○	レタスと卵のスープ いわしフライ いんげんのごまあえ	ベーコン,液卵, いわし	牛乳	トマト,モロッコ いんげん,にんじ ん	しめじ,レタス,もやし,キャベツ	金芽米, てんぷん, 薄力粉,パン粉, 三温糖	米油,ねりごま, 白すりごま	683 25.9 25.8 2.0	874 32.0 31.4 2.6	kcal g g g
11木	ミニコッペパン	○	にんじんポタージュ なすミートパンネ フルーツ寒天	鶏むね肉, 豚ひき肉, 豚レバー	牛乳, 生クリーム, 白寒天	にんじん, にんじんペース ト, 青ピーマン	たまねぎ,にんにく,なす, ズッキーニ,みかんレトルト, あんず缶	ミニコッペパン, 米粉, マカロニ	無塩バター, 米油	679 24.6 24.3 2.1	867 30.6 29.7 2.8	kcal g g g
12金	ご飯	○	担々こんにゃくラーメン 蒸し餃子 はるさめサラダ	豚ひき肉,みそ, 蒸し餃子	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, チンゲンサイ	にんにく,もやし,たまねぎ, キャベツ,きゅうり	金芽米, 黄色そうめんこ んにゃく, マロニー, 上白糖	ごま油, 白すりごま, ごま油	561 18.3 16.7 2.1	741 23.0 20.6 2.8	kcal g g g
16火	わかめごはん	○	ABCスープ チキンのコーンフレック焼き 寒天サラダ レモンソーダゼリー	ベーコン, 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, チンゲンサイ	たまねぎ,キャベツ,えだまめ, ホールコーン	金芽米, マカロニ, コーンフレック, レモンソーダゼ リー	ハウス マヨネーズ, 米油	683 25.7 20.8 2.9	849 30.9 24.5 3.7	kcal g g g
17水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 メヒカリのマリネ 大根のおかかあえ	油あげ,みそ, かつおぶし	牛乳, メヒカリ	こまつな, にんじん, 青ピーマン	たまねぎ,だいこん,きゅうり	金芽米, じゃがいも, 上白糖, てんぷん	米油, 白すりごま	542 22.0 15.5 2.1	694 26.8 18.0 2.5	kcal g g g
18木	ミニ黒砂糖パン	○	コンソメスープ 米粉豆乳グラタン フレンチサラダ 波田のとうもろこし	ベーコン	牛乳	にんじん, ブロッコリー	キャベツ,たまねぎ,セロリー, きゅうり,とうもろこし	黒砂糖パン, 野菜グラタン	米油	660 21.1 25.8 2.5	850 25.6 32.9 3.3	kcal g g g
19金	ごはん	○	うどん汁 三色丼の具(ウナギ・卵) きゅうりの梅あえ	鶏もも肉, 油あげ, うなぎかば焼き, いりたまご	牛乳	にんじん, こまつな, キヌサヤ	はくさい,ねぎ,きゅうり, 乾燥カリカリ梅	金芽米, 冷凍うどん, 三温糖	白すりごま	634 28.4 21.9 2.5	812 35.1 26.3 3.1	kcal g g g
22月	ナン	○	キーマカレー まめめサラダ すいか	豚ひき肉, 大豆	牛乳	赤ピーマン, 青ピーマン	たまねぎ,ズッキーニ,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	671 28.2 19.7 3.1	783 33.5 23.0 3.8	kcal g g g
23火	ご飯	○	四川スープ 酢豚 カリポリサラダ	豚ひき肉, 豚もも肉	牛乳	にら,にんじん, 青ピーマン	きくらげ,たまねぎ,はくさい, しょうが,たけのこ水煮,きゅうり, だいこん	金芽米, マロニー, てんぷん, 三温糖	米油,ごま油, 白すりごま	610 22.2 19.6 2.1	812 35.1 26.3 3.1	kcal g g g