[食品群別献立表]

令和6年9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		主に体の調子をとど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・豆腐製品	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			
2月	教給カレー	○	豚汁 ウイナー炒め 冷凍みかん	豚もも肉、 みそ、 ウイナー	牛乳	にんじん	たまねぎ、だいこん、ごぼう、 ねぎ、キャベツ、エリンギ、 冷凍みかん	教給カレー、 じゃがいも、 こんにやく、 てんぷん	米油	602 18.3 29.1 2.7	826 22.2 40.4 3.7	kcal g g g
3火	ご飯	○	かぼちゃのみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛がらめ レモン酢あえ	油あげ、みそ、 凍り豆腐、 豚もも肉	牛乳	かぼちゃ、 青ピーマン、 赤ピーマン、 にんじん	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、 レモン汁	金芽米、 てんぷん、 三温糖、 上白糖	米油	625 24.6 19.4 2.1	798 30.3 23.1 2.7	kcal g g g
4水	ご飯	○	すいとん汁 カゴカマスの塩こうじ焼き 大豆のサラダ	油あげ、 カゴカマス、 大豆、 ツナレトルト	牛乳、 乾燥わかめ	こまつな、 にんじん	はくさい、ねぎ、しめじ、 キャベツ、きゅうり	金芽米、 すいとん	米油	590 28.3 16.8 1.8	764 36.0 19.9 2.4	kcal g g g
5木	食パン(2枚)	○	ABCスープ チキンのコンフレック焼き 寒天サラダ マーメレード(シヤインマスカット)	ベーコン、 鶏もも肉、 ロースハム	牛乳、寒天	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、えだまめ、 シヤインマスカット	食パン、 マカロニ、 コンフレック、 マーメレード	ノエッグ マヨネーズ、 米油	676 30.0 24.4 3.1	831 36.4 29.2 4.0	kcal g g g
6金	ご飯	○	沢煮焼 厚揚げと豚肉のみそ揚げ炒め こんにやく麺サラダ	かまぼこ、 豚もも肉、 厚揚げ、 みそ、 ロースハム	牛乳	にんじん、 赤ピーマン	ごぼう、えのきたけ、だいこん、 はくさいキムチ漬け、ズッキーニ、 もやし、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり	金芽米、三温糖、 てんぷん、 黄色そうめんこ こんにやく、 上白糖	米油、ごま油、 白いりごま	543 24.4 16.1 2.2	695 30.0 18.8 2.7	kcal g g g
9月	わかめごはん	○	かきたま汁 ささみのレモンソース カリポリサラダ ももっこゼリー	液卵、鶏ささみ	牛乳、 わかめごはん の素	こまつな、 にんじん	たまねぎ、えのきたけ、 レモン汁、きゅうり、 だいこん	金芽米、 コーンスターチ、 てんぷん、 三温糖、 ももっこゼリー	米油、ごま油、 白いりごま	631 27.4 15.5 3.0	786 33.0 18.0 3.9	kcal g g g
10火	ご飯	○	かみなり汁 ホキのカップ焼き(乳小麦入り) ひじきのサラダ	木綿豆腐、 ホキ、 糸かまぼこ	牛乳、 ハルメザンチー ズ、 ひじき	にんじん、 パセリ	だいこん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	金芽米、 パン粉、 上白糖	米油、 ごま油	519 25.2 13.2 2.2	703 32.6 15.2 2.8	kcal g g g
11水	豚肉ごぼうごはん	○	液田産おくら入りお見すまし汁 ししゃもごま天ぷら 梅香あえ 月見団子	油あげ、 豚ひき肉、 凍り豆腐	牛乳、 ししゃも	にんじん、 オクラ	ごぼう、しょうが、だいこん、 干しいたけ、キャベツ、きゅうり、 乾燥カリカリ梅	金芽米、 三温糖、 かぼちやいも団子、 薄力粉、 月見団子みたらし	黒いりごま、 米油	632 20.2 18.0 2.5	832 27.1 23.4 3.3	kcal g g g
12木	米粉パン	○	ミネストローネ オムレツ かぼちゃサラダ メロン	豚もも肉、 オムレツ	牛乳	にんじん、 ホールトマト、 かぼちゃ	たまねぎ、しめじ、きゅうり、 キャベツ、メロン	米粉パン、 じゃがいも、 三温糖	ノエッグ マヨネーズ	642 26.9 21.0 3.3	798 33.5 25.3 4.2	kcal g g g
13金	ご飯	○	ごまキムチ汁 鮭の塩焼き オクラのねばねば和え	豚もも肉、 木綿豆腐、 銀鮭、 かつおぶし	牛乳	にんじん、 オクラ	はくさい、ねぎ、 はくさいキムチ漬け、キャベツ、 きゅうり	金芽米	ねりごま	570 28.1 19.6 2.0	739 36.0 24.1 2.6	kcal g g g
17火	ご飯	○	白菜汁 さばのうま煮 即席漬け おはぎ	豚もも肉、 豆腐、さば、 みそ	牛乳、塩昆布	にんじん、 こまつな	はくさい、しめじ、しょうが、 だいこん、きゅうり	金芽米、 しらたき、 三温糖、 おはぎ	米油	650 27.3 16.0 2.4	821 35.0 19.1 3.3	kcal g g g
18水	玄米入りごはん	○	鶏ごぼうスープ ひじき入り卵焼き 鉄火なす	鶏もも肉、 ひじき入り卵焼 き、 豚ひき肉、 みそ	牛乳	にんじん、 にら、 青ピーマン	ごぼう、たまねぎ、しめじ、なす	金芽米、玄米、 三温糖	米油	551 21.3 16.9 2.2	695 25.3 19.2 2.7	kcal g g g
19木	丸パン	○	レタス入りコンスープ 高原キャベツメンチカツ 枝豆サラダ なし	鶏むね肉、 キャベツメンチ	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん	ホールコーン、コーンペースト、 たまねぎ、レタス、エリンギ、 えだまめ、キャベツ、なし	丸パン	米油	706 27.1 25.1 3.2	867 32.7 29.7 4.4	kcal g g g
20金	ご飯	○	ポークカレー アンサンブルエッグ ごぼうサラダ	豚もも肉、 アンサンブル エッグ	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、ごぼう、きゅうり	金芽米、 じゃがいも	米油、 白いりごま、 ノエッグ マヨネーズ	682 21.6 23.7 2.3	866 26.1 28.0 2.8	kcal g g g
24火	ご飯	○	午後も金集申!具だくさんみそ汁 わらさの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮	豚もも肉、 うずら卵、 凍り豆腐、 厚揚げ、みそ、 ワラサ、鶏ひき肉	牛乳	こまつな、 にんじん、 冷凍いんげん	まいたけ、ねぎ、しょうが、 ゆず果汁、たまねぎ	金芽米、 こんにやく、 さといも、 上白糖、 てんぷん	米油	660 32.0 24.0 2.0	859 41.3 29.8 2.3	kcal g g g
25水	ご飯	○	もずくのみそ汁 ひまわり蒸し 豆と五穀米サラダ	木綿豆腐、みそ、 豚ひき肉、 鶏ひき肉、 五穀豆と五穀、 ツナレトルト	牛乳、もずく	ブロッコリー	たまねぎ、ねぎ、ソテーオニオン、 えのき氷、ホールコーン、 キャベツ	金芽米、 てんぷん	米油	752 33.3 19.9 2.8	kcal g g g	
26木	メロンパン	○	はるさめスープ たらの黄金焼き シャキシャキポテトサラダ	鶏むね肉、 またら、 ロースハム	牛乳	こまつな、 にんじん、 にんじんペース ト	もやし、ホールコーン、たまねぎ、 きゅうり	ミニコッパン メロンビス、 マロニー、 じゃがいも	ごま油、 ノエッグ マヨネーズ、 米油	643 27.4 23.2 2.8	804 34.9 27.4 3.6	kcal g g g
27金	ご飯	○	五目汁 ギョロツケ きゅうりのおかかあえ	冷凍豆腐、 たらすり身、 液卵、 かつおぶし	牛乳、ひじき	こまつな、 にんじん	しめじ、はくさい、たけのこ水煮、 ねぎ、冷凍切りごぼう、きゅうり、 もやし	金芽米、 てんぷん、 パン粉	米油	559 25.3 14.8 1.7	859 g g g	kcal g g g
30月	ご飯	○	もずくのみそ汁 ひまわり蒸し 豆と五穀米サラダ	木綿豆腐、 みそ、豚ひき肉、 鶏ひき肉、 五穀豆と五穀、 ツナレトルト	牛乳、もずく	ブロッコリー	たまねぎ、ねぎ、ソテーオニオン、 えのき氷、ホールコーン、キャベツ	金芽米、 てんぷん	米油	586 26.7 17.1 2.0	859 g g g	kcal g g g