

[配布用献立表]

松本市波田学校給食センター

2022年 6月

日	主食	牛乳	汁 主菜 副菜	赤のグループ 血や肉になる		緑のグループ 体の調子を整える		黄のグループ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校		
1 水	ご飯	○	けんちん汁 豚肉のバーベキューソース 梅香あえ	木綿豆腐、豚 ロース	牛乳	にんじん、こま つな	だいこん、切りごぼう、ねぎ、りん ごびゅーレ、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、乾燥カリカリ 梅	金芽米、こん にやく	米油、ごま油、白 いりごま	557 25.7 16.7 2.1	721 32.8 20.1 2.6	kcal g g g	
2 木	パン	○	やさいスープ たらのから揚げ マセドアンサラダ	鶏むね肉、まだ ら、ロースハム	牛乳、サイコロ チーズ	にんじん、こま つな	たまねぎ、しめじ、しょうが、きゅ うり	パン、で んぶん、じゃがい も	米油、ノエグマ ヨネズ	709 31.3 26.1 3.2	896 39.6 31.7 3.9	kcal g g g	
3 金	わかめごはん	○	担々こんにやくラーメン おろしハンバーグ 寒天サラダ ミルメーク	豚ひき肉、みそ、 おからとしめじ の梧州バーグ、 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	にんにく、もやし、たまねぎ、おろ しだいこん、レモン汁、キャベツ、 きゅうり	金芽米、黄色そ うめんこんにやく、 ミルメーク (ココア)	ごま油、白いり ごま、白すりご ま、米油	621 24.1 20.3 3.4	790 30.0 24.5 4.5	kcal g g g	
6 月	ご飯	○	いもだんご汁 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ	鶏もも肉	牛乳	にんじん、こま つな、にんじん	たけのこ水煮、たまねぎ、ねぎ、 しょうが、切りごぼう、きゅうり	金芽米、おじゃ がもちボール	白いりごま、黒 いりごま、ノエ グマヨネズ	602 27.8 16.7 2.0	773 34.8 19.6 2.7	kcal g g g	
7 火	ご飯	○	わかめスープ いかの甘辛揚げ カラフルサラダ いもけんぴ&小魚	木綿豆腐、いか、 ロースハム	牛乳、乾燥わか め、いもけんぴ &小魚	にんじん、ブ ロccoli、赤 ピーマン	しめじ、ねぎ、だいこん、黄ピーマ ン	金芽米、でんぶ ん、三温糖	ごま油、白いり ごま、米油、オ リーブ油	594 24.4 19.0 2.5	757 30.9 22.4 3.3	kcal g g g	
8 水	ご飯	○	四川スープ スパイシーチキン ひじきのサラダ	豚ひき肉、鶏も も肉、スクール 糸かまぼこ	牛乳、ひじき	にら、にんじん	きくらげ、たまねぎ、たけのこ水 煮、にんにく、しょうが、キャベツ、 きゅうり	金芽米、マロ ニー、上白糖	米油	535 26.6 13.5 1.9	687 33.3 15.7 2.6	kcal g g g	
9 木	レモントースト	○	肉だんごスープ こんにやくサラダ 冷凍パン	肉団子、ツナレ トルト	牛乳	にんじん、ほう れんそう	レモン汁、干しいたけ、はくさい、 キャベツ、えだまめ、きゅうり、ス ライスパン	食パン、グラ ニュー糖、サラ ダこんにやく	マーガリン、ご ま油、米油	633 21.9 26.2 2.9	784 26.6 31.9 4.0	kcal g g g	
10 金	ご飯	○	具だくさんみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め まぜっこサラダ	凍り豆腐、みそ、 豚もも肉、厚揚 げ	牛乳、乾燥わか め、揚げちりめ ん、ひじき	赤ピーマン、青 ピーマン、にん じん	だいこん、たまねぎ、ねぎ、えのき たけ、はくさいキムチ漬、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、 でんぶん	米油	576 26.9 17.7 2.4	740 33.5 20.7 2.8	kcal g g g	
13 月	ご飯	○	豆腐のみそ汁 いわしフライ ブロッコリーサラダ	木綿豆腐、みそ、 いわし、ささみ フレーク	牛乳	こまつな、ブ ロccoli、に んじん	たまねぎ、キャベツ	金芽米、薄力粉、 パン粉	米油	653 27.1 23.3 1.9	837 33.5 28.0 2.6	kcal g g g	
14 火	ご飯	○	ポークカレー 豆と五穀米サラダ フルーツ白玉	豚もも肉、五種 豆と五穀、ツナ レトルト	牛乳	にんじん、ブ ロccoli	しょうが、にんにく、たまねぎ、り んごびゅーレ、キャベツ、もも缶、 パン缶	金芽米、じゃがい も、カレー ウ、カラフル ボール、みかん ゼリー	米油	675 23.3 16.2 1.8	867 28.9 18.9 2.7	kcal g g g	
15 水	ご飯	○	田舎汁 ホキの黄金焼き のりカツサラダ	油あげ、みそ、ホ キ、かつおぶし	牛乳、揚げちり めん、角刻みの り	にんじん、こま つな、にんじん ペースト	ねぎ、しめじ、たまねぎ、だいこん、 はくさい	金芽米、じゃがい も	ノエグマヨネズ、 ごま油	600 26.0 20.1 2.4	771 33.1 24.2 2.9	kcal g g g	
16 木	米粉パン	○	オニオンスープ オムレツミートソース 大根とホタテのサラダ	ベーコン、オム レツ、豚ひき肉、 ほたてフレーク	牛乳	にんじん、パセ リ	セロリ、たまねぎ、えのきたけ、 にんにく、ソテーオニオン、だいこ ん、きゅうり	米粉パン、三温 糖	オリーブ油、米 油	604 28.5 22.7 3.1	743 34.9 27.1 4.1	kcal g g g	
17 金	ご飯	○	ABCスープ サイコロステーキ かみかみサラダ レモンソーダゼリー	ベーコン、豚も も肉、豚肩ロ ース、ソフトさ きいか	牛乳	にんじん、チン ゲンサイ	たまねぎ、にんにく、しょうが、お ろしだいこん、ソテーオニオン、レ モン汁、りんごびゅーレ、キャベ ツ、きゅうり、もやし	金芽米、マカロ ニ(ABC)、レモン ソーダゼリー	米油	689 28.3 20.7 2.3	862 35.3 24.6 3.0	kcal g g g	
20 月	ご飯	○	沢煮梅 サバのみそ焼き 青大豆のあえもの	スクール糸かま ぼこ、サバみそ 漬、青大豆	牛乳、乾燥わか め	にんじん、みつ ば	切りごぼう、えのきたけ、だいこ ん、キャベツ、ホールコーン	金芽米	米油	572 27.5 17.7 2.1	743 35.1 21.3 2.7	kcal g g g	
21 火	ご飯	○	レタスと卵のスープ マーボー豆腐 中華あえ	ベーコン、液卵、 冷凍豆腐、豚ひ き肉、みそ	牛乳	にんじん、ブ ロccoli(冷)	たまねぎ、しめじ、レタス、たけの こ水煮、しょうが、ねぎ、キャベツ	金芽米、コーン スターチ、三温 糖、でんぶん	米油、ごま油、白 いりごま	600 24.4 21.5 2.2	767 30.3 25.8 2.8	kcal g g g	
22 水	ご飯	○	たけのこ汁 ソースかつ キャベツサラダ	さば缶、みそ、豚 ヒレ	牛乳	にんじん	たけのこ水煮、えのきたけ、たま ねぎ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ホ ールコーン	金芽米、中ざら 糖、薄力粉、パ ン粉	米油	629 25.1 18.9 2.4	816 32.0 22.7 3.1	kcal g g g	
23 木	黒砂糖パン	○	ジュリエンスープ ポークビーンズ かぼちゃサラダ	ベーコン、豚も も肉、大豆	牛乳	にんじん、かほ ちや、赤ピーマ ン	はくさい、たまねぎ、セロリ、 きゅうり、キャベツ	黒砂糖パン、 じゃがいも、三 温糖	米油、ノエグマ ヨネズ	724 31.0 26.2 3.1	911 38.3 32.0 4.0	kcal g g g	
24 金	ご飯	○	チンゲン菜のスープ さごしのおろしぼん酢 ごまあえ ふりかけ	ロースハム、サ ゴン、ふりかけ (のりかつお)	牛乳	にんじん、チン ゲンサイ	たまねぎ、しめじ、おろしだいこ ん、ゆず果汁、もやし、キャベツ	金芽米、三温糖	ねりごま、白す りごま	548 25.2 16.2 2.1	708 32.0 19.4 2.7	kcal g g g	
27 月	ご飯	○	大根のみそ汁 凍り豆腐の揚げ煮 海そうサラダ	油あげ、みそ、凍 り豆腐、昔のま まのさつま揚げ	牛乳、乾燥わか め、海藻サラダ	にんじん、冷凍 いんげん	だいこん、ねぎ、しめじ、たまねぎ、 干しいたけ、キャベツ、きゅうり	金芽米、でんぶ ん、三温糖	米油	606 21.2 21.8 2.5	779 34.7 18.8 2.8	kcal g g g	
28 火	ご飯	○	ワントンスープ ピピンバ ナムル 青梅ゼリー	鶏ひき肉、豚も も肉、みそ	牛乳	にんじん、ほう れんそう	たまねぎ、はくさい、ねぎ、たけの こ水煮、ぜんまい水煮、もやし	金芽米、ワント ンの皮、三温糖、 青梅ゼリー	米油、ごま油、白 いりごま	612 28.1 16.0 2.2	779 34.7 18.8 2.8	kcal g g g	
29 水	梅しごぼん	○	吉野汁 しいら西京みそ漬焼き おかかあえ	鶏むね肉、油あ げ、しいら、み そ、かつおぶし	牛乳	にんじん、こま つな	乾燥カリカリ梅、切りごぼう、だい こん、ねぎ、キャベツ、もやし	金芽米、でんぶ ん	米油	517 28.3 11.7 2.9	663 35.9 13.2 3.6	kcal g g g	
30 木	コッペパン	○	えび団子スープ ポテトチーズホイ ルツナサラダ ブルーベリージャム	えびボール、 ベーコン、ツナ レトルト	牛乳、プロセス チーズ	にんじん、チン ゲンサイ	しめじ、はくさい、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、ブルーベリー	コッペパン、 じゃがいも	米油	655 25.2 23.7 3.5	809 31.0 28.7 4.6	kcal g g g	