

[配布用献立表]

2022年 11月

松本市波田学校給食センター

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		エナジー 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火	ご飯	○	なめこ汁 青大豆コロッケ まぜっこサラダ	木綿豆腐,みそ	牛乳,揚げちりめん,ひじき	にんじん	はくさい,なめこ,ねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米,青大豆コロッケ,三温糖,でんぷん	米油,白いりごま	603 20.6 19.2 2.4	781 25.5 22.8 3.1	kcal g g g
2水	ご飯	○	はるさめすまし 肉じゃが 納豆あえ	鶏むね肉,豚もも肉,挽きわり納豆,糸削り	牛乳	こまつな,にんじん,冷凍いんげん	はくさい,干しいたけ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	金芽米,マロニー,じゃがいも,しらたき,三温糖	米油	563 24.8 12.3 2.1	719 30.6 13.8 2.6	kcal g g g
4金	ご飯	○	鶏ごぼう汁 さわら幽庵焼き 切り昆布とじゃがいもの煮物	鶏もも肉,さわら,油あげ	牛乳,切り昆布	にんじん,こまつな,冷凍いんげん	ごぼう,たまねぎ,しめじ,ねぎ	金芽米,じゃがいも,三温糖	米油	593 28.4 18.7 2.0	765 36.2 22.5 2.7	kcal g g g
7月	ご飯	○	大根のみそ汁 ホキフライ なめたけあえ	油あげ,みそ,ホキ	牛乳,乾燥わかめ	にんじん	だいこん,たまねぎ,ねぎ,もやし,なめたけ	金芽米,薄力粉,パン粉	米油	626 26.1 18.9 2.4	811 33.5 22.5 3.2	kcal g g g
8火	わかめごはん	○	コーンスープ ささみのレモンソース ジャキジャキポテトサラダ りんごっこゼリー	豚もも肉,鶏ささみ,ロースハム	牛乳,わかめごはんの素	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,レモン汁,きゅうり	金芽米,でんぷん,三温糖,じゃがいも,りんごっこゼリー	米油	662 27.6 16.6 2.9	831 33.2 19.3 3.7	kcal g g g
9水	ご飯	○	田舎汁 厚揚げの肉みそかけ はるさめサラダ	油あげ,みそ,絹生揚げ,豚ひき肉,大豆の華	牛乳,海藻サラダ	にんじん,こまつな	ねぎ,しめじ,たまねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり	金芽米,じゃがいも,三温糖,でんぷん,マロニー,上白糖	ごま油	635 26.5 22.8 2.1	832 34.2 29.1 2.7	kcal g g g
10木	背割りコッペパン	○	野菜スープ 焼フランクフルト ごまブロッコリー 御浜町のみかん	鶏むね肉,フランクフルト	牛乳	にんじん,パセリ,ブロッコリー	エリンギ,たまねぎ,はくさい,ホールコーン,みかん	コッペパン,三温糖	白いりごま	676 28.1 26.3 3.7	822 34.0 30.4 4.6	kcal g g g
11金	ご飯	○	ハヤシライス ほうれんそうのグラタン 豆と五穀米サラダ	豚もも肉,豆乳クリーム,五穀豆と五穀米,ツナレトルト	牛乳,海藻サラダ,チーズ	にんじん	たまねぎ,にんにく,キャベツ	金芽米,じゃがいも,ほうれんそうのグラタン	米油,白いりごま	662 25.5 16.2 1.9	837 31.1 18.4 2.5	kcal g g g
14月	ご飯	○	キムチ鍋 さばのみそ煮 おひたし	豚もも肉,焼き豆腐,みそ,さば,かつおぶし	牛乳,揚げちりめん	にら,チンゲンサイ,にんじん	にんにく,はくさい,キムチ漬,はくさい,ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし	金芽米,三温糖	米油,白いりごま	607 30.5 18.4 2.3	788 39.1 22.3 3.1	kcal g g g
15火	ご飯	○	ABCスープ サイコロステーキ シーザーサラダ クレープ(ヨーグルト風)	ベーコン,豚もも肉,豚肩ロース(脂身付)	牛乳,バルメザンチーズ	にんじん,チンゲンサイ,ブロッコリー,赤ピーマン	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,りんごピューレ,キャベツ,黄ピーマン,レモン汁	金芽米,マカロニ(ABC),三温糖,クルトン,フレンチドレッシング	米油,ノエッグ マネーズ	733 28.5 28.0 2.4	914 35.1 32.9 2.9	kcal g g g
16水	ご飯	○	のっぺい汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 荳わかめのサラダ	鶏もも肉,豚もも肉,厚揚げ,みそ	牛乳,荳わかめ	にんじん,青ピーマン	切りごぼう,はくさい,ねぎ,キャベツ,もやし,しょうが,にんにく,だいこん,ホールコーン	金芽米,こんにゃく,さといもカット,でんぷん,三温糖	米油	589 27.3 17.4 2.6	754 33.9 20.3 3.3	kcal g g g
17木	コッペパン	○	かぼちゃのポタージュ タラのカレーマリネ ポテトサラダ	まだら	牛乳,生クリーム	かぼちゃ,かぼちゃペースト,青ピーマン,赤ピーマン,にんじん	たまねぎ,きゅうり,ホールコーン	コッペパン,薄力粉,三温糖,じゃがいも	無塩バター,米油	707 28.9 24.7 2.9	891 36.8 29.7 3.8	kcal g g g
18金	さつまいもごはん	○	具だくさんみそ汁 ちくわの磯辺揚げ のり酢あえ	油あげ,みそ,焼き竹輪	牛乳,あおのり,角刻みのり	にんじん,こまつな	だいこん,ねぎ,えのきたけ,もやし,きゅうり,しめじ	金芽米,さつまいも,薄力粉	米油	564 20.7 17.1 2.8	741 26.4 20.4 3.7	kcal g g g
21月	キムタクごはん	○	みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁 山賊焼き 寒天サラダ レモンカスターダルト	豚もも肉,豚ひき肉,みそ,鶏もも肉,ロースハム,卵	牛乳,寒天	にんじん	ねぎ,つば漬,はくさい,キムチ漬,キャベツ,もやし,ホールコーン,しょうが,にんにく,えだまめ	金芽米,でんぷん,レモンカスターダルト	米油,ごま油,無塩バター	628 29.1 22.7 3.2	934 38.4 32.4 4.1	kcal g g g
22火	ご飯	○	白菜鍋 わらさ照り焼き かぼちゃのそぼろ煮	たこボール,焼き豆腐,ワラサ,鶏ひき肉	牛乳	にんじん,こまつな,かぼちゃ,いんげん	はくさい,しめじ,ねぎ,たまねぎ	金芽米,しらたき,上白糖,でんぷん	米油	643 32.0 20.5 2.1	836 41.1 25.4 2.6	kcal g g g
24木	食パン	○	ポークビーンズ ウインナー炒め 大根とツナのサラダ りんご	豚もも肉,大豆,金時豆,ウインナー,ツナレトルト	牛乳	にんじん	たまねぎ,キャベツ,だいこん,きゅうり,ホールコーン,りんご	食パン,じゃがいも,三温糖,でんぷん	米油	655 26.7 22.0 2.4	836 33.4 26.9 3.2	kcal g g g
25金	ごはん	○	厚揚げのみそ汁 信州いっばい牛井 波田漬あえ	厚揚げ,みそ,牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,ねぎ,えのきたけ,エリンギ,しめじ,波田漬,キャベツ,きゅうり	金芽米,上白糖,しらたき	白いりごま	607 26.1 19.8 2.4	781 32.6 23.7 3.3	kcal g g g
28月	ご飯	○	吉野汁 ひじき入り卵焼き 切り干し大根の炒り煮	鶏もも肉,油あげ,ひじき入り卵焼き,昔のままのさつま揚げ	牛乳	にんじん,キヌサヤ	ごぼう,だいこん,ねぎ,ゆで干しいたけ	金芽米,でんぷん,三温糖	白いりごま,米油	576 23.1 16.7 2.0	730 28.0 18.9 2.7	kcal g g g
29火	赤飯	○	カツオ昆布だしのすまし汁 赤魚のみそ粕焼き 浅漬け わらびもち	あかうお,みそ,小豆	牛乳	みつば,にんじん	えのきたけ,はくさい,だいこん,キャベツ,きゅうり	アルファ化米,手まり麩,わらびもち	米油,黒いりごま	547 24.4 10.9 2.3	687 31.0 12.1 2.8	kcal g g g
30水	ご飯	○	えび団子スープ マーボー豆腐 アロココーとホタテのサラダ	えびボール,豆腐,豚ひき肉,みそ,ほたてフレーク	牛乳	にんじん,チンゲンサイ,にら,ブロッコリー	しめじ,はくさい,たまねぎ,たけのこ,しょうが,ねぎ,きゅうり	金芽米,三温糖,でんぷん	米油,ごま油	578 24.8 17.2 2.4	743 30.6 20.1 3.0	kcal g g g