

[食品群別献立表]

令和5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	
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆腐	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金	ご飯	○	豚汁 小学校:プロゴロ野菜の漬物・ふりかけ 中学校:アジの塩こうじ焼き はるさめサラダ□	豚も肉,みそ,ロシム,ふりかけ,白身魚ご-ル	牛乳	にんじん	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり,たけのこ	金芽米,じゃがいも,こんにゃく,マカロニ,上白糖	米油,ごま油	547	703	kcal
										19.5	33.2	g
										12.0	16.2	g
										2.7	2.6	g
4月	ご飯	○	かみなり汁 ホキのカップ焼き ひじきのサラダ	木綿豆腐,ホキ,スクール系かまぼこ	牛乳,パルメザンチーズ,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	522	671	kcal
										25.6	32.4	g
										13.3	15.3	g
										2.2	2.8	g
5火	ご飯	○	もずくのみそ汁 ひまわり蒸し ごまブロッコリー	木綿豆腐,みそ,豚ひき肉,鶏ひき肉,かつおぶし	牛乳,もずく	ブロッコリー,にんじん	たまねぎ,ねぎ,えのき米,ホールコーン,きゅうり	金芽米,てんぶん	米油,白いりごま	568	711	kcal
										25.5	31.8	g
										16.2	19.4	g
										1.9	2.5	g
6水	ご飯	○	すいとん汁 小学校:アジの塩こうじ焼き 中学校:プロゴロ野菜の漬物・ふりかけ 大豆のサラダ□	油あげ,まあじ,大豆,ささみフレーク	牛乳,乾燥わかめ	ごまつな,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	571	743	kcal
										28.4	26.8	g
										15.0	14.5	g
										1.8	3.1	g
7木	丸パン	○	ミネストローネ えのき入りメンチカツ 枝豆サラダ 巨峰	豚も肉,えのきメンチカツ	牛乳,乾燥わかめ	ホールトマト	たまねぎ,ズッキーニ,しめじ,えだまめ,キャベツ,ホールコーン,巨峰	丸パン,じゃがいも	米油	692	852	kcal
										26.6	32.3	g
										24.6	29.2	g
										3.3	4.3	g
8金	キムタクごはん	○	じゃがいものみそ汁 チキンのコンフレック焼 ごぼうサラダ	豚も肉,油あげ,みそ,鶏もも肉	牛乳	ごまつな,にんじん	ねぎ,つぼ漬け,はくさいキムチ漬,たまねぎ,えのきたけ,ごぼう,きゅうり,ホールコーン	金芽米,じゃがいも,コンフレック,三温糖	米油,ごま油,ノイック マヨネーズ,白いりごま	623	804	kcal
										27.3	33.0	g
										22.2	26.5	g
										2.9	3.5	g
11月	ご飯	○	具だくさんみそ汁 凍り豆腐と鶏肉の甘辛がらめ レモン酢あえ	油あげ,みそ,凍り豆腐,鶏もも肉	牛乳	にんじん,モロコシ,インゲン,青ピーマン,赤ピーマン	だいこん,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,てんぶん,三温糖,上白糖	米油	625	798	kcal
										24.6	30.3	g
										20.4	24.4	g
										2.3	2.9	g
12火	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	554	700	kcal
										21.8	26.0	g
										17.0	19.4	g
										2.2	2.6	g
13水	ご飯	○	玉ねぎのみそ汁 たららの南蛮漬け 大根サラダ	凍り豆腐,みそ,たらら	牛乳,揚げちりめん	ごまつな	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,だいこん,きゅうり	金芽米,じゃがいも,てんぶん,三温糖	米油	555	724	kcal
										24.6	32.9	g
										14.7	17.1	g
										2.5	3.0	g
14木	ミニコッペパン	○	ポトフ なすミートパンネ 豆と五穀米サラダ	野菜入りウィンナー,豚ひき肉,五穀豆と五穀,ツナレトルト	牛乳	にんじん,ごまつな,青ピーマン,ホールトマト,ブロッコリー	たまねぎ,にんにく,なす,ズッキーニ,だいこん	ミニコッペパン,じゃがいも,マカロニ	米油	575	736	kcal
										24.4	30.5	g
										18.6	22.2	g
										2.9	3.8	g
15金	ご飯	○	ポークカレー ポテトチーズホイール巻 かみかみサラダ	豚も肉,ベーコン,ソフトさきいか	牛乳,プロセスチーズ	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,りんごビュレ,キャベツ,きゅうり,セロリ	金芽米,じゃがいも,カレールウ	米油	654	805	kcal
										25.0	30.2	g
										20.0	24.1	g
										2.4	3.2	g
19火	ご飯	○	ワンタンスープ サイコロステーキ シャキシャキポテトサラダ	豚ひき肉,豚もも肉,ロースハム	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,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,りんごビュレ,きゅうり	金芽米,ワンタン,三温糖,じゃがいも	米油,ごま油	603	774	kcal
										28.3	35.0	g
										17.9	21.0	g
										2.3	2.9	g
20水	ご飯	○	白菜汁 さばのうま煮 即席漬け おはぎ	豚も肉,木綿豆腐,さば,みそ	牛乳,塩昆布	にんじん,ごまつな	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	652	822	kcal
										27.5	35.2	g
										16.1	19.2	g
										2.4	3.3	g
21木	米粉パン	○	コーンスープ オムレツ かぼちゃサラダ なし	豚も肉,オムレツ	牛乳	ごまつな,にんじん,かぼちゃ,赤ピーマン	ホールコーン,コーンペースト,たまねぎ,エリンギ,きゅうり,キャベツ,なし	米粉パン,三温糖	ノイック マヨネーズ	645	792	kcal
										27.8	34.0	g
										21.2	24.8	g
										3.2	4.4	g
22金	ご飯	○	ごまキムチ汁 赤魚のみそ粕焼き オクラのねばねば和え	豚も肉,木綿豆腐,あかうお,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,キャベツ,きゅうり	金芽米	ねりごま	514	660	kcal
										26.9	34.4	g
										13.1	15.1	g
										1.9	2.5	g
25月	豚肉ごぼうごはん	○	波田産おくら入りお月見すまし汁 ししやもごま天ぶら 梅ドレサラダ	油あげ,豚ひき肉,凍り豆腐	牛乳,ししやも	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,もやし,ねり梅	金芽米,三温糖,かぼちやいも団子,薄力粉,上白糖	黒いりごま,米油	587	769	kcal
										20.8	25.9	g
										19.9	23.6	g
										2.6	3.3	g
26火	ご飯	○	もずくのみそ汁 ひまわり蒸し ごまブロッコリー	木綿豆腐,みそ,豚ひき肉,鶏ひき肉,かつおぶし	牛乳,もずく	ブロッコリー,にんじん	たまねぎ,ねぎ,ソテーオニオン,えのき米,ホールコーン,きゅうり	金芽米,てんぶん	白いりごま	727	881	kcal
										31.8	38.8	g
										18.6	22.6	g
										2.6	3.3	g
27水	ご飯	○	沢煮楠 厚揚げの肉みそかけ ごま酢あえ	スクール系かまぼこ,絹生揚げ,豚ひき肉,鶏ひき肉,みそ	牛乳,寒天	にんじん	ごぼう,えのきたけ,だいこん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり	金芽米,三温糖,てんぶん,上白糖	白いりごま,白すりごま	611	799	kcal
										28.5	36.7	g
										20.9	26.7	g
										2.1	2.5	g
28木	メロンパン	○	ABCスープ ジャーマンポテト 寒天サラダ	ベーコン,ウィンナー,ロースハム	牛乳,寒天	にんじん,チンゲンサイ,冷凍インゲン	たまねぎ,キャベツ,えだまめ	ミニコッペパン,メロンビス,マカロニ,じゃがいも	オリーブ油,米油	616	774	kcal
										21.3	26.4	g
										22.4	26.6	g
										3.6	4.8	g
29金	ご飯	○	五目汁 ギョロツケ カリポリサラダ	木綿豆腐,たらすり身,液卵	牛乳	ごまつな,にんじん	しめじ,はくさい,たけのこ水煮,ねぎ,ごぼう,きゅうり,だいこん	金芽米,てんぶん,パン粉	米油,ごま油,白いりごま	559	711	kcal
										24.7	30.8	g
										14.7	18.1	g
										1.9	2.5	g