

[食品群別献立表]

令和5年12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		主に体の調子をとと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 食品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと 食べる小魚・海藻 食品	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	○	さつま汁 チキンカツマトソース りっちゃんのサラダ	油あげ、鶏もも肉、みそ、鶏むね肉、ロースハム、かつおぶし	牛乳、揚げちりめん 牛乳、塩昆布	にんじん、ホールトマト	だいこん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	金芽米、さつまいも、薄力粉、パン粉、三温糖、上白糖	米油	691	882	kcal
4月	ご飯	○	長いものみそ汁 骨付きチキンの煮物 大根サラダ	油あげ、みそ、鶏手羽元	牛乳、揚げちりめん	にんじん	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、だいこん、きゅうり	金芽米、ながいも、三温糖	米油	609	798	kcal
5火	ご飯	○	野菜スープ シェパードパイ(ポテトベース) 豆と五穀米サラダ	鶏むね肉、豚ひき肉、五穀豆と五穀、ツナレトルト	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ、ブロッコリー	えのきたけ、たまねぎ、はくさい、キャベツ	金芽米、薄力粉、ポテトベース	オリーブ油、無塩バター、米油	607	778	kcal
6水	ご飯	○	タンダの山菜汁 えのき入りメンチカツ キャベツサラダ	鶏むね肉、みそ、えのきメンチカツ	牛乳	にら、にんじん	山菜水煮、ごぼう、しめじ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	金芽米、こんにゃく	米油	654	816	kcal
7木	メープルトースト	○	あさりチャウダー ブロッコリーサラダ みかん	あさり水煮、ツナレトルト	牛乳、生クリーム	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、みかん	食パン、グラニュー糖、メープルシロップ、じゃがいも、米粉、上白糖	マーガリン、無塩バター、オリーブ油	721	893	kcal
8金	ご飯	○	ミートボールパスタスープ カジキのカレー揚げ コーンサラダ	肉団子、かじき	牛乳	にんじん、ホールトマト	セロリー、たまねぎ、ホールコーン、キャベツ	金芽米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、てんぷん	米油	654	843	kcal
11月	ご飯	○	キムチ鍋 厚揚げの肉みそかけ かみかみサラダ	まだら 角切り、豚もも肉、焼き豆腐、みそ、絹生揚げ、豚ひき肉、大豆の華、ささいか	牛乳	こまつな、にんじん	はくさいキムチ漬、はくさい、しめじ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、セロリー	金芽米、しらたき、三温糖、てんぷん	米油	626	794	kcal
12火	ご飯	○	波田産ねぎ入り鍋 さわらの幽庵焼き かぼちゃ団子	鶏だんご、焼き豆腐、さわら、あずき	牛乳	にんじん、かぼちゃ	はくさい、しめじ、ねぎ、ゆず果汁	金芽米、しらたき、上白糖、いも団子、三温糖	米油	633	806	kcal
13水	ご飯	○	かぼちゃみそ汁とん汁 ひじき入り卵焼き 大根の土佐煮	油あげ、みそ、ひじき入り卵焼き、かつおぶし	牛乳	こまつな、かぼちゃ、にんじん	はくさい、しめじ、ねぎ、だいこん、ごぼう、にんにく	金芽米、地粉、上白糖	米油	650	817	kcal
14木	キャロットパン	○	ポトフ ホキのカップ焼き 大豆のサラダ りんご	ウィンナー、ホキ、大豆、ツナレトルト	牛乳、パルメザンチーズ、乾燥わかめ	にんじん、こまつな、パセリ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	キャロットパン、じゃがいも、パン粉	米油	696	864	kcal
15金	キムタクごはん	○	担々こんにゃくラーメンスープ 鶏のから揚げ のり酢あえ レモンソーダゼリー	豚もも肉、豚ひき肉、みそ、鶏もも肉	牛乳、角切りのり	にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、つぼ漬、はくさいキムチ漬、にんにく、もやし、たまねぎ、しょうが、はくさい、きゅうり、しめじ	金芽米、黄色そうめんこんにゃく、てんぷん、レモンソーダゼリー	米油、ごま油、白いりごま、白すりごま	678	859	kcal
18月	ご飯	○	おでん ししゃもごま天ぷら 野沢菜漬けあえ	うずら卵、焼き竹輪、がんもどき、かつおぶし	牛乳、結び昆布、ししゃも	野沢菜漬け、にんじん	だいこん	金芽米、こんにゃく、三温糖、薄力粉	黒いりごま、米油、白いりごま	615	787	kcal
19火	ご飯	○	具だくさんみそ汁 ぼたたりねぎぶた井の具 かぶの浅漬	木綿豆腐、みそ、豚もも肉	牛乳	にんじん、かぶ(葉)、にんじん	たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、冷凍切りごぼう、しょうが、かぶ、はくさい	金芽米、焼きふ、つきこん、三温糖、てんぷん		518	663	kcal
20水	ご飯	○	昆布入りすまし汁 ブリの照り焼き ゆずの香あえ	凍り豆腐、ワラサ	牛乳、角切り昆布	にんじん、みつば	えのきたけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ゆず果汁	金芽米、こんにゃく、三温糖、てんぷん、上白糖		578	734	kcal
21木	ミニコッペパン	○	クリームシチュー チキンのコンフレック焼 寒天サラダ ストロベリーケーキ	鶏むね肉、鶏もも肉、ロースハム	牛乳、寒天	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しめじ、はくさい、ホールコーン、キャベツ、えだまめ	ミニコッペパン、米粉、じゃがいも、コンフレック、ストロベリーケーキ	無塩バター、米油、ノック マネー	759	937	kcal