

[食品群別献立表]

令和6年6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	
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆製品	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			
3月	ご飯	○	レタススープ 揚げ餃子 はるさめサラダ 冷凍パン	ベーコン,餃子	牛乳, 海藻ミックス	ホールトマト, にんじん	たまねぎ,エリンギ, レタス,キャベツ,きゅうり, 冷凍パン	金芽米, てんぷん, マロニー, 上白糖	米油, ごま油	633 17.7 22.2 2.3	829 22.0 27.8 2.9	kcal g g g
4火	ご飯	○	いもだんご汁 信田煮 ごぼうサラダ	鶏もも肉, 信田袋	牛乳	にんじん, こまつな	だいこん,ねぎ,ごぼう, きゅうり,ホールコーン	金芽米, いも団子, 上白糖, てんぷん, 三温糖	白いりごま, 米油	605 21.3 18.0 2.5	762 25.5 20.4 3.0	kcal g g g
5水	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, 小魚	にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン, 黄ピーマン	しめじ,ねぎ,だいこん,	金芽米, てんぷん, 米油, 三温糖, オリーブ油	ごま油, 白いりごま, 米油, オリーブ油	600 26.1 19.3 2.5	763 32.7 23.0 3.1	kcal g g g
6木	コッペパン	○	クリームシチュー ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ	鶏むね肉, ほうれんそうオムレツ	牛乳	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ,しめじ,はくさい, ホールコーン,きゅうり,キャベツ, えだまめ	コッペパン, 米粉, じゃがいも	無塩バター, 米油	636 25.5 22.9 2.8	790 31.2 27.3 3.6	kcal g g g
7金	ご飯	○	じゃがいもと細さやのみそ汁 カゴカマス塩こうじ焼き のりカツサラダ	油あげ,みそ, カゴカマス, かつおぶし	牛乳, 揚げちりめん, 角刻みり	キヌサヤ, にんじん	たまねぎ,だいこん,はくさい	金芽米, じゃがいも	ごま油	567 26.9 17.3 2.2	732 34.3 20.7 2.6	kcal g g g
10月	ご飯	○	けんちん汁 ごぼう入り肉団子と凍り豆腐の甘酢あん 梅香あえ	木綿豆腐, ごぼう入り肉団子, 凍り豆腐	牛乳	にんじん, こまつな, 青ピーマン	だいこん,ごぼう,ねぎ,たまねぎ, たけのこ水煮,キャベツ,きゅうり, 乾燥カリカリ梅	金芽米, こんにゃく, てんぷん, 三温糖	米油,ごま油, 白いりごま	599 20.5 19.5 2.1	766 24.8 23.2 2.7	kcal g g g
11火	ご飯	○	田舎汁 しいらのおろしぼん酢 ごまあえ ふりかけ	油あげ,みそ, しいら, ふりかけ(のり かつお)	牛乳	にんじん, こまつな, ほうれんそう	ねぎ,しめじ,おろしだいこん, ゆず果汁,もやし	金芽米, じゃがいも, 三温糖	ねりごま, 白すりごま	567 29.3 15.5 2.2	700 36.9 18.1 2.7	kcal g g g
12水	ご飯	○	たけのこ汁 野沢菜漬け入り三色そぼろ キャベツサラダ	さば(水煮缶 詰), みそ,豚ひき肉, いりたまご	牛乳	にんじん, 野沢菜漬け	たけのこ水煮,えのきたけ, たまねぎ,ねぎ,しょうが,きゅうり, キャベツ,ホールコーン	金芽米,上白糖	ごま油, 白いりごま, 米油	596 24.7 20.0 2.5	762 30.7 24.0 3.2	kcal g g g
13木	コッペパン	○	ジュリエンスープ ポークビーンズ 大根サラダ さくらんぼ	ベーコン, 豚もも肉,大豆	牛乳, 揚げちりめん	にんじん	はくさい,たまねぎ,セロリー, だいこん,きゅうり, さくらんぼ	コッペパン, じゃがいも, 三温糖	米油	591 27.3 18.5 2.8	734 33.8 22.0 3.9	kcal g g g
14金	ご飯	○	レタスと卵のスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 中華あえ	ベーコン,液卵, 豚もも肉, 厚揚げ, みそ	牛乳	赤ピーマン, 青ピーマン, にんじん, ブロッコリー	たまねぎ,しめじ,レタス, はくさいキムチ漬け,もやし, しょうが,にんにく,キャベツ	金芽米, コーンスターチ, 三温糖, てんぷん	米油, 白いりごま, ごま油	575 25.5 19.7 2.1	735 31.7 23.6 2.4	kcal g g g
17月	ご飯	○	吉野汁 松風焼き ワンバー漬け	鶏むね肉, 油あげ, 鶏ひき肉, 豚ひき肉,みそ, 液卵,塩丸いか	牛乳	にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ,しょうが, きゅうり,もやし	金芽米, てんぷん	白いりごま, ごま油,米油	617 31.7 19.6 2.0	789 39.7 23.4 2.5	kcal g g g
18火	ご飯	○	ポークカレー 鶏のから揚げ 寒天サラダ	豚もも肉, 鶏もも肉, ロースハム	牛乳,寒天	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ, しめじ,りんごビュレ,キャベツ, えだまめ,ホールコーン	金芽米, じゃがいも, てんぷん	米油	716 29.0 23.6 2.4	921 36.4 28.6 3.0	kcal g g g
19水	ご飯	○	ワンダンスープ マーボー豆腐 もやしとほうれん草のナムル	鶏ひき肉, 豆腐, 豚ひき肉,みそ, ロースハム	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, にら, ほうれんそう	たまねぎ,はくさい,干しいたけ, たけのこ水煮,しょうが,ねぎ, もやし	金芽米, ワンダンの皮, 三温糖, てんぷん, マロニー	米油,ごま油, 白いりごま	607 24.9 20.2 2.3	782 30.7 24.3 2.9	kcal g g g
20木	食パン	○	えび団子スープ バスフィッシュのチーズ焼き かぼちゃサラダ ブルーベリージャム	えびボール, バスフィッシュ	牛乳, シュレットチーズ	にんじん, チンゲンサイ, かぼちゃ, 赤ピーマン	しめじ,はくさい,きゅうり,キャベツ	食パン, ブルーベリー ジャム	ノエッグ マヨネーズ	675 33.4 24.7 2.7	862 42.9 30.6 3.6	kcal g g g
21金	ご飯	○	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 アジフライ アスパラのサラダ	油あげ,みそ, あじ, ツナレトルト	牛乳	ほうれんそう, アスパラガス	たまねぎ,キャベツ	金芽米, じゃがいも, 薄力粉,パン粉	米油	661 27.1 21.4 1.9	849 33.3 25.7 2.4	kcal g g g
24月	ご飯	○	KT具だくさんみそ汁 レバニラ炒め おかかあえ	豚ばら肉, 木綿豆腐, みそ,豚レバー, かつおぶし	牛乳	にんじん,にら, こまつな	キャベツ,えのきたけ, プラウンえのき,ねぎ,しょうが, にんにく,たけのこ水煮,もやし, だいこん	金芽米, てんぷん, 薄力粉, 三温糖	ごま油, 米油	616 26.9 20.1 2.1	791 33.5 24.0 3.1	kcal g g g
25火	ご飯	○	豚汁 赤魚の西京焼き 海そうサラダ	豚もも肉,みそ, あかうお	牛乳, 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ, はくさい,キャベツ,きゅうり	金芽米, じゃがいも, こんにゃく	米油	511 24.8 12.4 2.3	658 31.2 14.3 2.9	kcal g g g
26水	キムタクごはん	○	ABCスープ ささみのレモンソース シャキシャキポテトサラダ 水まんじゅう	豚もも肉, ベーコン, 鶏ささみ, ロースハム	牛乳	にんじん, ほうれんそう	ねぎ,つば漬け, はくさいキムチ漬け,たまねぎ, レモン汁,きゅうり	金芽米,マカロニ, てんぷん,三温糖, じゃがいも, 水まんじゅう	米油	678 29.2 19.1 2.9	859 34.9 22.7 3.5	kcal g g g
27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, 豚レバーチップ, ほたてフレーク	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん, ほうれんそう	セロリー,たまねぎ,えのきたけ, にんにく,だいこん,きゅうり	米粉パン, 三温糖	オリーブ油, 米油	597 28.4 21.7 3.1	733 34.7 25.8 4.0	kcal g g g
28金	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 サメの新玉ねぎソースかけ マセドアンサラダ	凍り豆腐,みそ, モウカザメ, ロースハム	牛乳, 乾燥わかめ, サイコロチーズ	にんじん	だいこん,えのきたけ,ねぎ, たまねぎ,きゅうり	金芽米, てんぷん, 三温糖, じゃがいも	米油, ノエッグ マヨネーズ	658 26.2 25.3 2.4	849 32.6 30.7 3.0	kcal g g g