

[食品群別献立表]

令和6年10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		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		主に体の調子をとのえるものになる食品		主にエネルギーの もとになる食品		小学校	中学校	
				1群(たんぱく質) 肉・魚・卵・豆・豆腐 品	2群(無機質) 牛乳・乳製品・骨ごと 食べる小豆・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火	ご飯	○	なめこ汁 肉じゃがが まぜっごサラダ	木綿豆腐、 みそ、 豚もも肉	牛乳、 揚げちりめん、 ひじき	ごまつな、 にんじん、 いんげん、 ブロッコリー	たまねぎ、なめこ、ねぎ、きゅうり	金芽米、 じゃがいも、 しらたき、 三温糖	米油	570	734	kcal
2水	ご飯	○	キムチ鍋 春巻き パンパンジーサラダ	豚もも肉、 焼き豆腐、 みそ、 ささみフレーク	牛乳	にら、にんじん	にんにく、はくさいキムチ漬け、 はくさい、ねぎ、キャベツ、 きゅうり	金芽米、 三温糖、 春巻き	米油、 白いりごま、 白すりごま、 ごま油	624	829	kcal
3木	抹茶揚げパン	○	ワンタンスープ ほうれん草オムレツ 寒天サラダ	豚ひき肉、 ほうれん草、 オムレツ、 ロースハム	牛乳、寒天	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、キャベツ、えだまめ	コッペパン、 上白糖、 グラニュー糖、 ワンタンの皮	米油、 ごま油	680	847	kcal
4金	ご飯	○	波田のおくらのみそ汁 銀ひらすの塩麹焼き 大根のべっこう煮	木綿豆腐、 みそ、 銀ひらす、 豚もも肉	牛乳	にんじん、オクラ	たまねぎ、だいこん	金芽米、 三温糖	米油	561	724	kcal
7月	ご飯	○	うどん汁 いかとさつまいもの甘辛あえ 莪わかめのサラダ	鶏もも肉、 油あげ、 いか短冊	牛乳、莪わかめ	ごまつな	はくさい、ねぎ、黄ピーマン、 きゅうり、だいこん、ホールコーン	金芽米、 うどん、三温糖、 てんぷん、 さつまいも	米油、 白いりごま、 米油	640	822	kcal
8火	キムタクごはん	○	具だくさんみそ汁 赤魚のみそ粕焼き ブロッコリーサラダ いちごクレープ	豚もも肉、 油あげ、みそ、 あかうお、 ツナレトルト	牛乳	にんじん、 ごまつな、 ブロッコリー	ねぎ、つば漬け、 はくさいキムチ漬け、ねぎ、 えのきたけ、ホールコーン、 キャベツ、 クレープ	金芽米、 じゃがいも、 上白糖、 キャベツ	米油	653	825	kcal
9水	ご飯	○	はるさめスープ マーボー豆腐 もやしのナムル	鶏むね肉、 豆腐、 豚ひき肉、 みそ	牛乳	ごまつな、 にんじん、 ほうれん草	はくさい、ホールコーン、 たけのこ水煮、しょうが、ねぎ、 もやし	金芽米、 マロニー、 三温糖、 てんぷん	ごま油、 米油、 白いりごま	576	736	kcal
10木	丸パン	○	レタススープ 豆乳コロッケ ツナポテトサラダ りんご(シナスイト)	ベーコン、 ツナレトルト	牛乳	ホールトマト、 にんじん	たまねぎ、えのきたけ、レタス、 きゅうり、ホールコーン、りんご	丸パン、 てんぷん、 豆乳コロッケ、 じゃがいも	米油、 ノエッグ マヨネーズ	713	893	kcal
11金	ご飯	○	けんちん汁 ふわふわ卵とじ からしあえ	冷凍豆腐、 鶏もも肉、 液卵	牛乳	にんじん、 ごまつな	だいこん、ごぼう、たまねぎ、 干しいたけ、もやし、きゅうり	金芽米、 こんやく、 焼きふ、 上白糖	米油、ごま油	518	661	kcal
15火	ご飯	○	白菜のみそ汁 わらさの照り焼き さつまいもとひじきの煮物	木綿豆腐、 みそ、ワラサ、 豚ひき肉、 油あげ	牛乳、 乾燥わかめ、 ひじき	にんじん	はくさい、ねぎ、えのきたけ	金芽米、 さつまいも、 つきごん、 三温糖	米油	644	840	kcal
16水	わかめごはん	○	ABCスープ 厚揚げと豚肉のみそも炒め のり酢あえ フルーツ杏仁風プリン	ベーコン、 豚もも肉、 厚揚げ、 みそ	牛乳、 わかめごはん の素、 青ピーマン	にんじん、 ほうれん草、 赤ピーマン、 青ピーマン	たまねぎ、はくさいキムチ漬け、 もやし、しょうが、にんにく、 はくさい、きゅうり、しめじ	金芽米、 マカロニ、 三温糖、 てんぷん、 フルーツ杏仁風プリン	米油	593	748	kcal
17木	コッペパン	○	オニオンスープ ハンバーグ かぼちゃサラダ りんご(シナゴールド)	鶏むね肉、 おからとしめじ の信州バーグ、 ロースハム	牛乳	にんじん、 ごまつな、 かぼちゃ	セロリー、たまねぎ、えのきたけ、 きゅうり、りんご	コッペパン、 三温糖	ノエッグ マヨネーズ	674	852	kcal
18金	ご飯	○	沢煮焼 カツオとポテトのスタミナ揚げ 豆と五穀米サラダ	糸かまぼこ、 かつお、 五穀豆と五穀、 ツナレトルト	牛乳	にんじん、 ブロッコリー	ごぼう、えのきたけ、 だいこん、にんにく、キャベツ	金芽米、 てんぷん、 皮つきポテト、 三温糖	米油	607	775	kcal
21月	ごはん	○	のっぺい汁 ちくわのかば揚げ ゆかりあえ	鶏もも肉、 焼き竹輪	牛乳	にんじん	ごぼう、はくさい、ねぎ、 だいこん、きゅうり	金芽米、 こんやく、 さいも、 てんぷん、 三温糖	米油	538	696	kcal
22火	ご飯	○	さつまい ししゃもの南蛮漬け はるさめサラダ	油あげ、 鶏もも肉、 みそ、 ロースハム	牛乳、 ししゃも	にんじん	だいこん、ごぼう、たまねぎ、 ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、 さつまいも、 三温糖、 マロニー、 上白糖	ごま油	570	734	kcal
23水	ご飯	○	担々こんにやくラーメン 鶏のから揚げ 塩丸いかの酢の物	豚ひき肉、 みそ、鶏もも肉、 塩丸いか	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、もやし、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり	金芽米、 黄色そうめん、 こんにやく、 てんぷん、 三温糖	ごま油、 白いりごま、 白すりごま、 米油	613	794	kcal
24木	食パン	○	コンソメスープ チリコンカン コールスロー あんずジャム	ベーコン、 豚ひき肉、 水煮大豆、 金時豆、 大豆の華	牛乳	にんじん	はくさい、たまねぎ、セロリー、 にんにく、キャベツ、ホールコーン、 レモン汁	食パン、 三温糖、 あんずジャム	米油	655	809	kcal
25金	ご飯	○	かきたま汁 さばの塩焼き 切り干し大根の炒り煮	液卵、さば、 さつま揚げ	牛乳	ごまつな、 にんじん、 冷凍いんげん	たまねぎ、えのきたけ、 ゆで干しだいこん、干しいたけ	金芽米、 コーンスターチ、 三温糖	白いりごま、 米油	591	770	kcal
28月	栗ごはん	○	白菜そぼろ汁 卵焼き ごぼうサラダ	鶏ひき肉、 厚焼きたまご	牛乳	ごまつな、 にんじん	はくさい、ねぎ、しょうが、 ごぼう、きゅうり、ホールコーン	金芽米、 三温糖、 てんぷん	栗、米油、 白いりごま	535	675	kcal
29火	ご飯	○	豆腐のみそ汁 さわらのネギソースかけ 大豆のサラダ	木綿豆腐、 みそ、 さわら、大豆、 ツナレトルト	牛乳、 乾燥わかめ	にんじん、 ごまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、 ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、 三温糖	ごま油、 米油	582	754	kcal
30水	玄米入りご飯	○	今井産コメのコンソメ ポークソテーアップルソース かぶの浅漬け	豚もも肉、 豚肩ロース	牛乳	ごまつな、 にんじん、 かぶ(葉)	ホールコーン、コーンペースト、 たまねぎ、マッシュルーム、 りんごピューレ、しょうが、 にんにく、かぶ、キャベツ、きゅうり	金芽米、玄米		571	722	kcal
31木	メロンパン	○	ポトフ チキンのコンフレック焼き ごまブロッコリー	ウィンナー、 鶏もも肉	牛乳	にんじん、 ごまつな、 ブロッコリー	たまねぎ、ホールコーン	ミニコッペパン、 メロンビス、 じゃがいも、 コンフレック	ノエッグ マヨネーズ、 白いりごま	657	813	kcal