

[食品群別献立表]

令和7年7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		
				主に体を作るもとになる食品		主に体の調子をととのえるもとになる食品		主にエネルギーの もとになる食品				
				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	小学校	中学校	
1 火	ご飯	○	はるさめすまし 厚揚げの肉みそかけ きゅうりのピリ辛漬け	鶏むね肉, 厚揚げ, 豚ひき肉, 大豆の華,みそ	牛乳	こまつな, にんじん	はくさい,えのきたけ,たまねぎ, しょうが,きゅうり,だいこん	金芽米, マロニー, 三温糖, てんぷん		567 24.5 17.8 1.7	725 30.3 21.1 2.2	kcal g g g
2 水	ご飯	○	けんちん汁 カゴカマスの梅西京焼き アスパラのサラダ	木綿豆腐, カゴカマス, みそ, ツナレトルト	牛乳	にんじん, こまつな, アスパラガス	だいこん,ねぎ,梅びしお,キャベツ	金芽米, こんにゃく	米油,ごま油	535 26.4 16.1 1.8	691 33.4 19.2 2.3	kcal g g g
3 木	黒砂糖パン	○	コンソメスープ チーズ入りオムレツ ポテトサラダ	ベーコン, チーズ入り オムレツ, ロースハム	牛乳	にんじん	キャベツ,たまねぎ,セロリー, きゅうり	黒砂糖パン, じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	671 23.1 27.3 2.9	834 27.7 33.1 3.7	kcal g g g
4 金	ご飯	○	セタ汁 マンダイの新玉ねぎソースかけ 星のチーズサラダ キラキラもち	なると,万鯛	牛乳, 星形チーズ	にんじん, こまつな, ブロッコリー	たまねぎ,えのきたけ,キャベツ, ホールコーン	金芽米, マロニー, てんぷん, 三温糖,上白糖, キラキラもち	米油,ごま油	721 31.9 21.5 2.4	909 40.1 25.7 3.0	kcal g g g
7 月	ご飯	○	沢煮鮎 赤魚の塩こうじ焼き 寒天サラダ のりのつくだに	系かまぼこ, あかうお, ロースハム	牛乳,寒天, のりのつくだに	にんじん, こまつな	ごぼう,えのきたけ,だいこん, キャベツ,えだまめ, ホールコーン	金芽米	米油	515 25.1 12.8 2.4	655 31.7 14.5 2.8	kcal g g g
8 火	ご飯	○	環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁 豚肉とたけのこの茎みそ炒め キャベツのごまあえ	木綿豆腐,みそ, 豚もも肉, 豚ばら肉	牛乳	にんじん, こまつな, 赤ピーマン	だいこん,甘じゃがえのき,ねぎ, たまねぎ,しょうが,にんにく, 淡竹たけのこ水煮,キャベツ, きゅうり	金芽米,三温糖, てんぷん	米油,白すりごま	564 22.7 17.2 2.0	724 28.2 20.2 2.5	kcal g g g
9 水	ご飯	○	もずくと豆腐のみそ汁 親子煮 塩丸いかの酢の物	木綿豆腐,みそ, 液卵,鶏もも肉, 凍り豆腐, 塩丸いか	牛乳,もずく, 乾燥わかめ	にんじん, みつば	たまねぎ,えのきたけ,干しいたけ, キャベツ,きゅうり	金芽米,三温糖		517 22.9 13.1 2.4	660 28.0 15.0 2.8	kcal g g g
10 木	コッペパン	○	コーンスープ なすミートペンネ メロン	豚もも肉, 豚ひき肉, 豚レバーチップ	牛乳	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,にんにく, なす,ズッキーニ,メロン	コッペパン, マカロニ	米油	576 23.6 16.3 2.6	715 29.0 18.8 3.6	kcal g g g
11 金	ご飯	○	レタスとトマトと卵のスープ いわしフライ のり酢あえ	ベーコン,液卵, いわし	牛乳, 角刻みのり	ホールトマト, にんじん	エリンギ,たまねぎ,レタス,もやし, きゅうり,しめじ	金芽米, コーンスターチ, バターミックス, パン粉	米油	649 25.1 24.1 2.1	830 31.1 29.1 2.6	kcal g g g
14 月	ご飯	○	四川スープ 凍り豆腐と鶏肉の甘辛がらめ カリボリサラダ	豚ひき肉, 凍り豆腐, 鶏もも肉	牛乳	にち,にんじん	干しいたけ,たまねぎ,はくさい, きゅうり,だいこん	金芽米, マロニー, てんぷん,三温糖	米油,ごま油, 白いりごま	613 23.7 19.6 2.2	785 28.9 23.3 2.8	kcal g g g
15 火	ご飯	○	中華丼の具 蒸し餃子 フルーツ杏仁	豚もも肉, いか短冊, むきえび, 蒸し餃子	牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ,はくさい, たけのこ水煮,干しいたけ, みかんレトルト,パインレトルト	金芽米, てんぷん, 星型杏仁豆腐	ごま油	643 24.3 15.3 1.8	846 30.6 18.7 2.2	kcal g g g
16 水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 メヒカリのマリネ 大根のおかかあえ	油あげ,みそ, かつおぶし	牛乳, メヒカリ粉付き	こまつな, にんじん, 青ピーマン	たまねぎ,だいこん,きゅうり	金芽米, じゃがいも, 上白糖	米油,白いりごま	544 22.0 15.6 2.1	697 26.9 18.2 2.5	kcal g g g
17 木	食パン	○	ジュリエヌスープ チリコンカン 波田のトコロシ あんずジャム	ベーコン, 豚ひき肉, 大豆, 金時豆	牛乳	にんじん	キャベツ,たまねぎ,セロリー, にんにく,えだまめ,とうもろこし	食パン,三温糖, あんずジャム	米油	673 27.4 21.1 2.5	854 34.3 25.4 3.4	kcal g g g
18 金	ナン	○	キーマカレー まめまめサラダ 波田のすいか	豚ひき肉,大豆	牛乳	赤ピーマン, 青ピーマン	たまねぎ,ズッキーニ,にんにく, しょうが,きゅうり,えだまめ, ホールコーン,キャベツ,すいか	ナン,米粉	米油	648 27.8 19.4 3.3	759 33.1 22.6 4.1	kcal g g g
22 火	ご飯	○	こんにゃくラーメンスープ ボールしゅうまい 茎わかめのサラダ 水まんじゅう	豚もも肉,なると, 豚ひき肉	牛乳,茎わかめ	こまつな	たまねぎ,もやし,たけのこ水煮, ねぎ,しょうが,にんにく, 干しいたけ,えだまめ,だいこん, ホールコーン	金芽米, 黄色そうめん こんにゃく, てんぷん, 薄力粉,水まんじゅう	米油	653 27.0 19.4 2.6	825 33.2 23.1 3.4	kcal g g g