

# [食品群別献立表]

令和7年9月

松本市波田学校給食センター

| 日   | 主食      | 牛乳 | 汁物<br>主菜<br>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<br>たんぱく質<br>脂質<br>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<br>ものになる食品                               |                                | 小学校                           | 中学校                        |                     |
|     |         |    |                                                | 1群(たんぱく質)<br>肉・魚・卵・豆・豆製品                         | 2群(無機質)<br>牛乳・乳製品・骨ごと<br>食べる小魚・海藻 | 3群(ビタミン)<br>緑黄色野菜                 | 4群(ビタミン)<br>その他の野菜・果物・きのこ                                               | 5群(炭水化物)<br>穀類・いも・砂糖                              | 6群(脂質)<br>油脂・種実                |                               |                            |                     |
| 1月  | ご飯      | ○  | 救給根菜汁<br>ちくわのかば揚げ<br>おひたし<br>りんご               | 焼き竹輪                                             | 牛乳,<br>揚げちりめん                     | にんじん,<br>こまつな                     | たまねぎ,ごぼう,だいこん,<br>しいたけ,キャベツ,りんご                                         | 金芽米,<br>てんぷん,<br>三温糖,<br>こんにゃく,<br>さつまいも          | 米油,<br>白いりごま                   | 572<br>16.9<br>15.1<br>2.5    | 733<br>21.0<br>17.4<br>3.0 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 2火  | わかめごはん  | ○  | かきたま汁<br>チキンのコーンフレーク焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>みかんクレープ | 液卵,鶏もも肉,<br>ツナレトルト                               | 牛乳,<br>わかめ<br>ごはんの素               | こまつな,<br>にんじん,<br>ブロッコリー          | たまねぎ,えのきたけ,ホールコーン,<br>キャベツ                                              | 金芽米,<br>コーンスターチ,<br>コーンフレーク,<br>上白糖,<br>グループ(みかん) | 米油,<br>オリーブ油                   | 690<br>28.1<br>24.5<br>3.0    | 854<br>34.1<br>28.1<br>3.8 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 3水  | ご飯      | ○  | カレーうどん<br>カゴカマスの塩こうじ焼き<br>大豆のサラダ               | 豚もも肉,<br>油あげ,<br>カゴカマス,<br>大豆,<br>ツナレトルト         | 牛乳,<br>乾燥わかめ                      | にんじん                              | たまねぎ,はくさい,ねぎ,キャベツ,<br>きゅうり                                              | 金芽米,<br>冷凍うどん,<br>上白糖                             | 米油                             | 614<br>29.2<br>19.0<br>2.4    | 796<br>37.0<br>23.0<br>3.1 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 4木  | コッペパン   | ○  | コンソメスープ<br>米粉豆乳グラタン<br>ジャキジャキポテトサラダ            | 鶏むね肉,<br>ロースハム                                   | 牛乳                                | にんじん                              | キャベツ,たまねぎ,セロリ,きゅうり                                                      | コッペパン,<br>野菜グラタン,<br>じゃがいも                        | 米油                             | 627<br>20.7<br>23.5<br>2.7    | 807<br>25.3<br>30.0<br>3.5 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 5金  | ご飯      | ○  | かぼちゃのみそ汁<br>凍り豆腐と豚肉の甘辛がらめ<br>レモン酢あえ            | 油あげ,みそ,<br>凍り豆腐,<br>豚もも肉                         | 牛乳                                | かぼちゃ,<br>青ピーマン,<br>赤ピーマン,<br>にんじん | たまねぎ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,<br>ホールコーン,レモン汁                                       | 金芽米,<br>てんぷん,<br>三温糖,上白糖                          | 米油,<br>白いりごま                   | 631<br>24.8<br>19.9<br>2.1    | 806<br>30.6<br>23.8<br>2.7 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 8月  | ご飯      | ○  | もずくと豆腐のみそ汁<br>サイコロステーキ<br>こんにゃくめんサラダ           | 木綿豆腐,みそ,<br>豚もも肉,<br>豚肩ロース,<br>ロースハム             | 牛乳,もずく                            | にんじん                              | たまねぎ,えのきたけ,にんにく,<br>しょうが,おろしだいこん,<br>ソテーオニオン,レモン汁,<br>りんごピューレ,キャベツ,きゅうり | 金芽米,三温糖,<br>黄色そうめん<br>こんにゃく                       | 米油,ごま油,<br>白いりごま               | 596<br>28.0<br>20.9<br>2.4    | 765<br>35.0<br>25.1<br>3.0 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 9火  | ご飯      | ○  | チンゲン菜のスープ<br>レバーとポテトのケチャップあえ<br>カリポリサラダ        | ロースハム,<br>豚レバー                                   | 牛乳                                | にんじん,<br>チンゲンサイ                   | たまねぎ,しめじ,きゅうり,だいこん                                                      | 金芽米,<br>てんぷん,<br>皮つきポテト,<br>三温糖                   | 米油,ごま油,<br>白いりごま               | 592<br>20.5<br>16.4<br>2.2    | 760<br>24.9<br>19.2<br>2.8 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 10水 | ご飯      | ○  | 沢煮椀<br>厚揚げと豚肉のみそ汁炒め<br>いかときゅうりの中華和え            | 系かまぼこ,<br>豚もも肉,<br>厚揚げ,みそ,<br>塩丸いか               | 牛乳                                | にんじん,<br>赤ピーマン                    | 冷凍切りごぼう,えのきたけ,<br>だいこん,はくさいキムチ漬け,<br>ズッキーニ,もやし,しょうが,<br>にんにく,きゅうり       | 金芽米,三温糖,<br>てんぷん                                  | 米油,ごま油                         | 536<br>25.4<br>15.5<br>2.1    | 686<br>31.2<br>18.0<br>2.5 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 11木 | 米粉パン    | ○  | はるさめスープ<br>アンサンブルエッグ<br>かぼちゃサラダ                | 鶏むね肉,<br>アンサンブルエッグ                               | 牛乳                                | こまつな,<br>にんじん,<br>かぼちゃ            | もやし,ホールコーン,きゅうり,<br>キャベツ                                                | 米粉パン,<br>マロニー                                     | ごま油,<br>ノンエッグ マヨネーズ            | 620<br>25.9<br>22.8<br>2.8    | 764<br>31.5<br>26.9<br>3.5 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 12金 | ご飯      | ○  | 午後も全集中!具だくさんみそ汁<br>シイラのスタッド 焼き<br>オクラのねばねば和え   | 豚もも肉,<br>凍り豆腐,<br>厚揚げ,みそ,<br>しらた,<br>かつおぶし       | 牛乳,<br>パルメザンチー<br>ズ,<br>乾燥めかぶ     | こまつな,<br>にんじん,オクラ                 | まいたけ,ねぎ,しょうが,キャベツ,<br>きゅうり                                              | 金芽米,<br>こんにゃく,<br>パン粉                             |                                | 556<br>31.1<br>15.4<br>2.1    | 717<br>39.9<br>17.6<br>2.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 16火 | キムタクごはん | ○  | ABCスープ<br>ささみのレモンソース<br>寒天サラダ<br>レモンソーダゼリー     | 豚もも肉,<br>ベーコン,<br>鶏ささみ,<br>ロースハム                 | 牛乳,寒天                             | にんじん,<br>ほうれんそう                   | ねぎ,つぼ漬け,はくさいキムチ漬け,<br>たまねぎ,レモン汁,キャベツ,<br>えだまめ                           | 金芽米,<br>マカロニ,<br>てんぷん,<br>三温糖,<br>レモンソーダゼリー       | 米油                             | 673<br>29.2<br>18.4<br>3.0    | 844<br>35.2<br>21.7<br>3.8 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 17水 | ご飯      | ○  | 大豆入りボークカレー<br>ごぼうサラダ<br>なし                     | 豚もも肉,大豆,<br>系かまぼこ                                | 牛乳                                | にんじん                              | しょうが,にんにく,たまねぎ,<br>りんごピューレ,ごぼう,<br>きゅうり,なし                              | 金芽米,<br>じゃがいも                                     | 米油,白いりご<br>ま,<br>ノンエッグ マヨネーズ   | 621<br>20.0<br>18.7<br>2.1    | 801<br>24.5<br>22.1<br>2.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 18木 | コッペパン   | ○  | ミネストローネ<br>たらのにんじんマヨ焼き<br>チーズ入りサラダ             | 豚もも肉,まだら                                         | 牛乳,<br>サイコロチーズ                    | にんじん,<br>ホールトマト,<br>にんじんペースト      | たまねぎ,しめじ,キャベツ,<br>ズッキーニ,きゅうり                                            | コッペパン,<br>じゃがいも                                   | ノンエッグ マヨネーズ,<br>米油             | 597<br>28.8<br>20.5<br>2.8    | 749<br>36.9<br>24.5<br>3.8 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 19金 | ご飯      | ○  | 鶏ごぼうスープ<br>厚揚げの肉みそかけ<br>鉄火なす                   | 鶏もも肉,<br>厚揚げ,<br>豚ひき肉,<br>大豆の華,<br>みそ,豚もも肉       | 牛乳                                | にんじん,にら,<br>青ピーマン                 | ごぼう,たまねぎ,しめじ,たまねぎ,<br>しょうが,なす                                           | 金芽米,三温糖,<br>てんぷん                                  | 米油                             | 620<br>25.6<br>21.8<br>2.0    | 793<br>31.6<br>26.2<br>2.6 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 22月 | ご飯      | ○  | さつまい<br>五目卵焼き甘酢あんかけ<br>きゅうりのおかかあえ              | 油あげ,<br>鶏もも肉,みそ,<br>五目卵焼き,<br>かに風味かまぼこ,<br>かつおぶし | 牛乳                                | にんじん                              | だいこん,ごぼう,たまねぎ,ねぎ,<br>えのきたけ,きゅうり,もやし                                     | 金芽米,<br>さつまいも,<br>三温糖,てんぷん                        |                                | 559<br>22.1<br>14.3<br>2.3    | 711<br>27.2<br>16.2<br>2.9 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 24水 | ご飯      | ○  | 白菜汁<br>さばのうま煮<br>即席漬け<br>おはぎ                   | 豚もも肉,<br>木綿豆腐,<br>さば,みそ                          | 牛乳,塩昆布                            | にんじん,<br>こまつな                     | はくさい,しめじ,しょうが,だいこん,<br>きゅうり                                             | 金芽米,しらたき,<br>三温糖,おはぎ                              |                                | 675<br>29.0<br>16.4<br>2.4    | 847<br>36.9<br>19.6<br>3.3 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 25木 | 丸パン     | ○  | レタス入りコーンスープ<br>高原キャベツメンチカツ<br>枝豆サラダ            | 鶏むね肉,<br>キャベツメンチ                                 | 牛乳,<br>乾燥わかめ                      | にんじん                              | ホールコーン,コーンペースト,<br>たまねぎ,レタス,エリンギ,<br>えだまめ,キャベツ,きゅうり                     | 丸パン                                               | 米油                             | 640<br>25.2<br>23.3<br>3.1    | 794<br>30.4<br>27.8<br>3.8 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 26金 | ご飯      | ○  | 坦々こんにゃくラーメンスープ<br>ギョウロク<br>豆と五穀米サラダ            | 豚ひき肉,みそ,<br>たらすり身,<br>液卵,<br>五穀豆と五穀,<br>ツナレトルト   | 牛乳,ひじき                            | にんじん,<br>チンゲンサイ,<br>ブロッコリー        | にんにく,もやし,たまねぎ,ねぎ,<br>ごぼう,キャベツ                                           | 金芽米,<br>黄色そうめん<br>こんにゃく,<br>パン粉,てんぷん              | ごま油,<br>白いりごま,<br>白すりごま,<br>米油 | 635<br>28.6<br>19.1<br>2.2    | 828<br>39.7<br>26.3<br>2.2 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 29月 | ごはん     | ○  | 五目汁<br>ひまわり蒸し<br>のり酢あえ                         | 木綿豆腐,<br>豚ひき肉,<br>鶏ひき肉                           | 牛乳,<br>角刻みのり                      | こまつな,<br>にんじん                     | えのきたけ,たまねぎ,はくさい,<br>ソテーオニオン,えのき氷,<br>ホールコーン,もやし,きゅうり,しめ<br>じ            | 金芽米,<br>てんぷん                                      |                                | 548<br>23.2<br>15.3<br>1.9    | 828<br>39.7<br>26.3<br>2.2 | kcal<br>g<br>g<br>g |
| 30火 | ご飯      | ○  | ごまキムチ汁<br>わらさの幽庵焼き<br>里芋のそぼろ煮                  | 豚もも肉,<br>木綿豆腐,<br>ワラサ,鶏ひき肉                       | 牛乳                                | にんじん,<br>こまつな,<br>いんげん            | だいこん,ねぎ,はくさいキムチ漬け,<br>ゆず果汁,たまねぎ                                         | 金芽米,<br>さといも,上白糖,<br>てんぷん                         | ねりごま,米油                        | 638<br>30.8<br>21.2<br>1.9    | 828<br>39.7<br>26.3<br>2.2 | kcal<br>g<br>g<br>g |