

# [食品群別献立表]

令和7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	
				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			
1月	ご飯	○	ごまキムチ汁 ビビンバの具 ナムル	豚もも肉、 木綿豆腐、みそ	牛乳	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	だいこん、ねぎ、 はくさいキムチ漬け、 たけのこ水煮、ぜんまい水煮、 もやし	金芽米、 三温糖	ねりごま、 米油、ごま油	595 30.6 17.9 2.0	760 38.0 21.3 2.5	kcal g g g
2火	ご飯	○	おでん さわらの幽庵焼き 白菜のごまあえ	うずら卵、 焼き竹輪、 さつま揚げ、 さわら	牛乳、 結び昆布	にんじん	だいこん、はくさい、キャベツ、 きゅうり、ゆず	金芽米、 こんにゃく、 三温糖	白すりごま	595 28.4 18.5 2.3	772 36.5 22.4 2.8	kcal g g g
3水	ご飯	○	なめこ汁 レバーとポテトのケチャップあえ 寒天サラダ	木綿豆腐、 みそ、豚レバー、 ロースハム	牛乳、寒天	こまつな	はくさい、なめこ、ねぎ、 キャベツ、えだまめ、しょうが	金芽米、 でんぶん、 皮つきポテト、 三温糖	米油、 白いりごま	632 24.3 18.5 2.3	809 30.0 21.9 2.8	kcal g g g
4木	黒砂糖パン	○	クリームシチュー オムレツ 大豆のサラダ	鶏むね肉、 オムレツ、 大豆、 ツナレトルト	牛乳、 乾燥わかめ	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、 きゅうり	黒砂糖パン、 米粉、 じゃがいも	無塩バター、 米油	703 26.8 25.9 2.9	889 33.2 32.1 3.8	kcal g g g
5金	ご飯	○	すまし汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 野沢菜漬けあえ	豚もも肉、 厚揚げ、 みそ、 かつおぶし	牛乳	みつば、 赤ピーマン、 野沢菜漬け、 にんじん	えのきたけ、ねぎ、はくさい、 もやし、しょうが、にんにく、 だいこん	金芽米、 焼きふ、 三温糖、 でんぶん	米油、 白いりごま	530 25.0 14.9 2.0	674 30.9 17.1 2.8	kcal g g g
8月	ご飯	○	春と夏と秋のスープ メダイのみそマヨ焼き 大根サラダ	ベーコン、 みそ、めだい	牛乳、 揚げちりめん	にんじん	たまねぎ、だいこん、 ホールコーン、キャベツ、 きゅうり	金芽米、 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ、 米油	604 26.0 21.9 2.0	782 33.3 26.5 2.6	kcal g g g
9火	ご飯	○	ハヤシライス アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ	豚もも肉、 アンサンブルエッグ	牛乳、 生クリーム	にんじん、 ホールトマト、 ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、にんにく、 ホールコーン、キャベツ	金芽米、 じゃがいも、 上白糖	米油、 白いりごま、 オリーブ油	660 24.6 21.4 1.8	843 30.0 25.2 2.2	kcal g g g
10水	ご飯	○	ごぼうと人参と大根のみそ汁 ししゃもごま天ぶらの り酢あえ	厚揚げ、 みそ	牛乳、 ししゃも、 角切みのり	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、 はくさい、きゅうり、しめじ	金芽米、 薄力粉	黒いりごま、 米油	560 20.5 18.5 1.8	718 25.1 21.9 2.1	kcal g g g
11木	コッペパン	○	ポトフ チリコンカン 大根とホタテのサラダ りんご	豚もも肉、 豚ひき肉、 大豆、 金時豆、 ほたてフレーク	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、にんにく、 えだまめ、だいこん、きゅうり、 りんご	コッペパン、 じゃがいも、 三温糖	米油	649 29.5 20.4 2.8	821 36.6 24.3 3.6	kcal g g g
12金	ご飯	○	長いものみそ汁 骨付きチキンの煮物 ごまネーズサラダ	油あげ、みそ、 鶏手羽元、 ロースハム	牛乳	赤ピーマン	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、 しょうが、ゆて干しだいこん、 きゅうり、キャベツ	金芽米、 ながいも、 三温糖	白すりごま、 ノンエッグ マヨネーズ	684 31.2 27.3 2.4	719 34.9 29.8 2.5	kcal g g g
15月	ソフトメン	○	ミートソース かぼちゃグラタン ツナとごぼうのサラダ	豚ひき肉、 ツナレトルト	牛乳	にんじん	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 冷凍切りごぼう、きゅうり	米粉、三温糖、 かぼちゃグラタン、 ソフトメン	米油、 白いりごま	667 22.6 23.4 2.4	780 25.8 29.2 3.1	kcal g g g
16火	ご飯	○	豆腐のみそ汁 ぼったりねぎぶた丼 ごまブロッコリー	木綿豆腐、 みそ、 豚もも肉、 豚ばら肉、 糸かまぼこ	牛乳	にんじん、 こまつな、 ブロッコリー	たまねぎ、えのきたけ、 冷凍切りごぼう、ねぎ、 しょうが、ホールコーン	金芽米、 つきごこ、 三温糖、 でんぶん	白いりごま	548 22.0 15.3 1.7	700 27.1 17.7 2.7	kcal g g g
17水	ご飯	○	みそ汁が食べなくなっちゃうおみそ汁 厚揚げの肉みそかけ かぼちゃ団子	豚ひき肉、 みそ、厚揚げ、 大豆の華、 あずき	牛乳	にんじん、 かぼちゃ	ねぎ、キャベツ、もやし、 ホールコーン、しょうが、 にんにく、たまねぎ	金芽米、 三温糖、 でんぶん、 おじゃがもち ボール	無塩バター	672 26.1 20.9 1.7	865 32.4 25.2 2.2	kcal g g g
18木	クロワッサン	○	コーンスープ クリスピーチキン シーザーサラダ チョコレートケーキ	豚もも肉、 鶏もも肉	牛乳、 バルメザンチーズ	こまつな、 にんじん、 ブロッコリー、 赤ピーマン	ホールコーン、コーンペースト、 たまねぎ、エリンギ、 キャベツ、黄ピーマン、 レモン汁	クロワッサン、 バターミックス、 パン粉、三温糖、 コンフレーク、 クルトン、 チョコレートケーキ	米油、 ノンエッグ マヨネーズ	687 27.3 33.9 2.4	814 34.0 39.5 3.1	kcal g g g
19金	ご飯	○	えび団子スープ 酢豚 はるさめサラダ	えびボール、 豚もも肉	牛乳、 海藻ミックス	にんじん、 チンゲンサイ、 青ピーマン	えのきたけ、はくさい、 たけのこ水煮、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、しょうが	金芽米、 でんぶん、 三温糖、 マロニー、 上白糖	米油、 ごま油	622 23.1 20.1 2.4	798 28.7 23.8 3.3	kcal g g g
22月	ご飯	○	昆布入りすまし汁 ぶりの照り焼き ゆずの香あえ	凍り豆腐、 ぶり	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、 上白糖、 でんぶん		553 25.4 18.2 2.0	718 32.6 22.3 2.6	kcal g g g
23火	ご飯	○	手作り鶏団子スープ マンダイと長いもの甘辛揚げ おひたし	鶏ひき肉、 万鯛	牛乳	こまつな、 にんじん、 ブロッコリー	ねぎ、干しいたけ、はくさい、 キャベツ、しょうが	金芽米、 でんぶん、 マロニー、 ながいも、 三温糖	ごま油、 米油、 白いりごま	667 27.6 22.4 2.0	858 34.5 26.8 2.5	kcal g g g