

[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 | | 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、せんまい水煮、 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 | みづば、 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 | ペークン、 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 | ソイエッグ 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 プロッコリーサラダ | 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、 プロッコリー | たまねぎ、しめじ、ににく、 ホールコーン、キャベツ | 金芽米、 じゃがいも、 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 ししゃもごま天ぷら のり酢あえ | 厚揚げ、 みそ | 牛乳、 ししゃも、 角刻みのり | 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 | ○ | ボトフ 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、 チングンサイ | たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、ににく、 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、ゆで干しだいこん、 きゅうり、キャベツ | 金芽米、 ながいも、 三温糖 | 白すりごま、 ソイエッグ 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 ぽつたりねぎぶた丼 ごまプロッコリー | 木綿豆腐、 みそ、 豚もも肉、 豚ばら肉、 糸かぼ | 牛乳 | にんじん、 こまつな、 プロッコリー | 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、 つきこん、 三温糖、 でんぶん | 白いりごま | 548 22.0 15.3 2.1 | 700 27.1 17.7 2.7 | kcal g g g |
| 17水 | ご飯 | ○ | みそかわが食べた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、 ににく、たまねぎ | 金芽米、 三温糖、 でんぶん、 おじやがもち 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、 プロッコリー、 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、 バッターミックス、 パン粉、三温糖、 コーンフレーク、 クルトン、 チョコレートケーキ | 米油、 ソイエッグ 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、 チングンサイ、 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、 みづば | 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 マンダリと長いもの甘辛揚げ おひたし | 鶏ひき肉、 万圓 | 牛乳 | こまつな、 にんじん、 プロッコリー | 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 |