

[食 品 群 別 献 立 表]

令和8年2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			
2月	ご飯	○	はるさめスープ ささみのレモンソース ネバーのサラダ さつまいもと栗のタルト	鶏むね肉, 鶏ささみ, かつおぶし	牛乳, 乾燥めかぶ	こまつな, にんじん	もやし,ホールコーン,レモン汁, キャベツ,きゅうり	金芽米, マロニー, でんぶん, 三温糖, さつまいもと栗のタルト	ごま油,米油	666 26.3 18.9 2.1	815 31.2 20.7 2.7	kcal g g g
3火	ご飯	○	けんちん汁 いわしのかばあげ 納豆あえ 節分豆	木綿豆腐, いわし, 挽きわり納豆, かつおぶし, 大豆(抹茶味)	牛乳	にんじん, こまつな	だいこん,ごぼう,キャベツ,きゅうり	金芽米, こんにゃく, でんぶん,三温糖	米油,ごま油	653 26.3 22.7 2.0	823 31.7 26.7 2.5	kcal g g g
4水	ご飯	○	いもだんご汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め はるさめサラダ	鶏むね肉, 豚もも肉, 厚揚げ(木綿), みそ, ロースハム	牛乳	にんじん, こまつな, 赤ピーマン, 青ピーマン	だいこん,ねぎ,はくさいキムチ漬, もやし,しょうが,にんにく,キャベツ, きゅうり	金芽米, おじゃがもちボール, 三温糖, でんぶん, マロニー・上白糖	米油,ごま油	600 27.0 16.5 2.2	768 33.6 19.2 2.6	kcal g g g
5木	米粉パン	○	ラビオリスープ ラザニア ブロッコリーサラダ スイートスプリング	ベーコン, ツナレトルト, 豚肉	牛乳, チーズ,脱脂粉乳	にんじん, ブロッコリー	キャベツ,たまねぎ,セロリー, ホールコーン,スイートスプリング	米粉パン, ラビオリ,上白糖, ラザニア(パスタ)	オリーブ油	660 30.5 21.1 3.4	799 37.0 24.6 4.1	kcal g g g
6金	ご飯	○	豆腐のみそ汁 焼肉丼の具 梅ドレサラダ	木綿豆腐,みそ, 豚もも肉	牛乳, 乾燥わかめ		たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,しょうが, キャベツ,りんごビュレ,だいこん, きゅうり,もやし,ねり梅	金芽米, 三温糖,上白糖	白いりごま, 米油	535 24.3 14.4 2.2	684 30.2 16.5 2.9	kcal g g g
9月	ごはん	○	たぬき汁 鮭のみそ粕焼き 切り干し大根の炒り煮	凍り豆腐,みそ, 銀鮭,米みそ, 豚ひき肉, 油あげ	牛乳	にんじん, 冷凍いんげん	ごぼう,しょうが,ねぎ, 切干しだいこん,干しいたけ	金芽米, こんにゃく, さといもカット, 三温糖	ごま油, 白いりごま,米油	644 28.5 22.0 2.0	837 36.4 27.4 2.5	kcal g g g
10火	ご飯	○	白菜鍋 レバーとポテのケチャップあえ チーズサラダ	鶏だんご, 焼き豆腐, 豚レバー	牛乳, サイコロチーズ	にんじん, こまつな	はくさい,しめじ,ねぎ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	金芽米,しらたき, 上白糖,でんぶん, 皮つきポテト, 三温糖	米油, 白いりごま	682 27.2 21.2 2.5	872 33.8 25.2 3.2	kcal g g g
12木	きなこ揚げパン	○	ABCスープ アンサンブルエッグ 寒天サラダ	きな粉, ベーコン, アンサンブルエッグ, ロースハム	牛乳,寒天	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,キャベツ,えだまめ	コッペパン, 上白糖, グラニュー糖, マカロニ	米油	727 26.0 31.6 2.9	905 31.7 38.2 3.8	kcal g g g
13金	ご飯	○	おでん さばの塩焼き のり酢あえ	さつま揚げ, 焼き竹輪, うずら卵(水煮), さば	牛乳,結び昆布, 角刻みのり	にんじん	だいこん,はくさい,きゅうり,しめじ	金芽米, こんにゃく, 三温糖		628 25.9 25.1 2.6	821 32.7 31.6 3.1	kcal g g g
16月	ご飯	○	みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁 鶏のから揚げ 大根とホタテのサラダ レモンカスタードタルト	豚ひき肉,みそ, 鶏もも肉, ぼたてフレーク	牛乳	にんじん	ねぎ,キャベツ,もやし,ホールコーン, しょうが,にんにく,だいこん,きゅうり	金芽米, でんぶん, レモンカスタードタルト	無塩バター, 米油	736 28.6 25.8 2.0	920 35.5 30.1 2.6	kcal g g g
17火	ご飯	○	ハヤシライス ほうれん草オムレツ まぜっこサラダ	豚もも肉, ほうれん草オムレツ	牛乳,生クリーム, 揚げちりめん, ひじき	にんじん, ホールトマト	たまねぎ,しめじ,にんにく,キャベツ, きゅうり	金芽米, じゃがいも	米油	648 25.7 21.1 2.1	827 31.3 24.7 2.7	kcal g g g
18水	ご飯	○	長いのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ 野菜漬けの炒め物	みそ,鶏もも肉, 凍り豆腐, 油あげ	牛乳,しらす干し	ほうれんそう, 青ピーマン, 赤ピーマン, 野菜漬け, にんじん	たまねぎ,ねぎ,えのきたけ,だいこん	金芽米, ながいも, でんぶん, 三温糖	米油,ごま油, 白いりごま	586 21.8 17.8 1.9	751 27.0 20.9 2.5	kcal g g g
19木	食パン	○	ポトフ カレーのチーズ焼き かぼちゃサラダ いちごジャム	ウィンナー, かれい	牛乳, シュレットチーズ	にんじん, こまつな, かぼちゃ	たまねぎ,えだまめ,キャベツ	食パン, じゃがいも, いちごジャム	ノエッグ マヨネーズ	683 32.7 24.9 2.9	864 41.8 30.1 3.7	kcal g g g
20金	ご飯	○	こんにゃく麺スープ マーボー豆腐 もやしのナムル	豚もも肉,なると, 冷凍豆腐, 豚ひき肉,みそ	牛乳	にら,にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,はくさい,ねぎ,しょうが, にんにく,たけのこ水煮,もやし	金芽米, 黄色そうめん, こんにゃく, 三温糖,でんぶん	米油,ごま油, 白いりごま	560 24.2 16.8 2.2	721 29.7 20.0 2.9	kcal g g g
24火	わかめごはん	○	豚汁 チキンのコーンフレーク焼 かみかみサラダ ドーナツ	豚もも肉,みそ, 鶏もも肉, さきいか	牛乳, わかめごはんの素	にんじん	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ, はくさい,キャベツ,きゅうり,セロリー	金芽米, じゃがいも, こんにゃく, コーンフレーク, ボンデドーナツ	米油, ノエッグ マヨネーズ	730 27.3 26.8 2.5	901 34.8 29.7 2.9	kcal g g g
25水	ご飯	○	ごまキムチ汁 いわしの南蛮漬 ポテトサラダ	豚もも肉, 木綿豆腐, ロースハム	牛乳, いわし唐揚げ	にんじん, こまつな	だいこん,ねぎ,はくさいキムチ漬, きゅうり,ホールコーン	金芽米,三温糖, じゃがいも	ねりごま, 米油, ノエッグ マヨネーズ	652 23.1 26.3 2.1	837 28.6 32.1 2.4	kcal g g g
26木	コッペパン	○	コーンポタージュ 焼フランクフルト 荳わかめのサラダ	鶏むね肉, フランクフルト	牛乳,生クリーム, 荳わかめ	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ,ホールコーン, コーンペースト,だいこん	コッペパン, 米粉,三温糖	無塩バター, 米油	751 28.6 35.0 3.5	931 34.6 42.1 4.4	kcal g g g
27金	ご飯	○	みぞれ汁 肉じゃが グリーンサラダ	鶏もも肉, 豚もも肉	牛乳	にんじん, みつば, 冷凍いんげん, ブロッコリー	ごぼう,だいこん,おろしだいこん, しょうが,たまねぎ,きゅうり, キャベツ,えだまめ	金芽米, こんにゃく, でんぶん, じゃがいも, しらたき,三温糖	米油	565 24.6 14.1 2.0	723 30.0 16.1 2.6	kcal g g g