

[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		I群+ 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	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
2月	ご飯	○	はるさめスープ ささみのレモンソース ネバーノのサラダ 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
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、 挽きわら納豆、 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
4水	ご飯	○	いもだんご汁 厚揚げと豚肉のみそかけ炒め 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	だいこん、ねぎ、はくさいキムチ漬け、 もやし、しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり	金芽米、 おじやもちポール、 三温糖、 でんぶん、 マロニーと白糖	米油、ごま油	600 27.0 16.5 2.2	768 33.6 19.2 2.6	kcal
5木	米粉パン	○	ラビオリースープ ラザニア プロッコリーサラダ スイートスプリング	ペーコン、 ソテートルト、 豚肉	牛乳、 チーズ、脱脂粉乳	にんじん、 プロッコリー	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)	オーブン油	660 30.5 21.1 3.4	799 37.0 24.6 4.1	kcal
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、えのきだけ、ねぎ、 キャベツ、りんごピューレ、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
9月	ごはん	○	たぬき汁 鮭のみぞれ焼き 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
10火	ご飯	○	白菜鍋 レバーとポテトのケチャップあえ 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
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、 ペークン、 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
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、 角刺みのり	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
16月	ご飯	○	みそラーメン 鶏のから揚げ 大根とホタテのサラダ レモンカスタータルト	豚ひき肉、みそ、 鶏もも肉、 ほたてフレーク	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、ににく、だいこん、きゅうり	金芽米、 でんぶん、 レモンカスタータルト	無塩バター、 米油	736 28.6 25.8 2.0	920 35.5 30.1 2.6	kcal
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、 揚げりんご、 ひじき	にんじん、 ホールトマト	たまねぎ、しめじ、ににく、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
18水	ご飯	○	長いものみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ 野沢菜漬けの炒め物	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、 青ビーマン、 赤ビーマン、 野沢菜漬け、 にんじん	たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、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
19木	食パン	○	ボトフ カレイのチーズ焼き かぼちゃサラダ いちごジャム	ワインナー、 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	ノンエッグマヨネーズ	683 32.7 24.9 2.9	864 41.8 30.1 3.7	kcal
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
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、 ポンデドーナツ	米油、 ノンエッグマヨネーズ	730 27.3 26.8 2.5	901 34.8 29.7 2.9	kcal
25水	ご飯	○	ごまキムチ汁 いわしの南蛮漬け ボテトサラダ	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、はくさいキムチ漬け、 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、 ノンエッグマヨネーズ	652 23.1 26.3 2.1	837 28.6 32.1 2.4	kcal
26木	コッペパン	○	コンボタージュ 焼フランクフルト 茎わかめのサラダ	鶏むね肉、 フランクフルト	牛乳、生クリーム、 茎わかめ	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
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、 みづば、 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