



# 5月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター

TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名		食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)	
		牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を良くするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(400kcal)	脂質(7.5g)	エネルギー(400kcal)	脂質(7.5g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7.5g)	食塩相当量(7.5g)	たんぱく質(7.5g)	食塩相当量(7.5g)
6	木	麦ごはん	すまし汁 鶏肉の山賊焼き つぼつけ和え物 ちまき	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこごはんのもと えのきたけ・きゅうり はくさい・りんご・つぼつけ たまねぎ・キャベツ・もやし	むぎごはん さとう でんぷん こめこ・ちまき	あぶら	692	17.4	843	19.6
7	金	麦ごはん	豚汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 卵の花炒り煮	ぶたにく・ちくわ みそ シルバー おから・とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ ほししいたけ	むぎごはん こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	622	18.2	776	20.4
10	月	麦ごはん	吉野汁 揚げ豆腐の人参味噌がけ 糸寒天の赤じそあえ	ささみにく あつあげ みそ	いとかんてん ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ はくさい・きゅうり もやし・キャベツ	むぎごはん でんぷん	あぶら	633	22.2	793	25.7
11	火	アップルパン	野菜スープ オムレットマトソースがけ アスパラサラダ	とりにく オムレット	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス パセリ	たまねぎ・キャベツ コーン・きゅうり	コッパン さとう	ノンエッグ マヨネーズ	625	21.1	826	27.9
12	水	ソフトめん	五目あんかけ汁 ショウロンボウ(2個) キャベツの中華あえ	ぶたにく えび ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが・にんにく たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・だいこん はくさい・キャベツ・きゅうり	ソフトめん さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	677	20.6	790	21.8
13	木	麦ごはん	カレー 切干し大根とツナのサラダ ミニトマト(小2、中3)	ぶたにく ツナ	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ミニトマト	にんにく・しょうが たまねぎ・りんご きりほしだいこん キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	646	17.2	805	19.5
14	金	麦ごはん	じゃがいもとにらの味噌汁 ホキの揚げ煮 たくあんもみ	あぶらあげ みそ かつおぶし ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	たまねぎ えのきたけ たくあん・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	602	17.7	753	19.8
17	月	麦ごはん	うすくず汁 三色そぼろ みしょうかん	とりにく みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みつば	たまねぎ えのきたけ しょうが みしょうかん	むぎごはん じゃがいも はるさめ でんぷん・さとう	あぶら	626	17.1	775	19.1
18	火	コッパン	人参ポタージュ 焼きロングウイナー グリーンサラダ	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	コッパン こむぎこ さとう でんぷん	あぶら バター	681	29.5	832	35.1
19	水	ソフトめん	和風汁 笹かまぼこの抹茶揚げ(小1本、中2本) 昆布あえ	とりにく なると あぶらあげ ささかまぼこ	しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ・キャベツ ほししいたけ ぶなしめじ・きゅうり はくさい・ながねぎ	ソフトめん でんぷん	こまあぶら あぶら	601	15.9	721	17.7
20	木	麦ごはん	けんちん汁 かつおのみそカツ かおり粉あえ	ちくわ とうふ かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・だいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん・さとう こんにやく じゃがいも こむぎこ・パンこ	こまあぶら あぶら ごま	671	16.6	835	18.7
21	金	麦ごはん	若竹汁 鶏肉の香味焼き 大豆とひじきの炒め煮	なると とりにく ちくわ だいす・あぶらあげ	わかめ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ぶなしめじ たけのこ	むぎごはん さとう	ごま あぶら	600	20.5	750	23.1
24	月	麦ごはん	豆腐の味噌汁 いかのレモンがけ 福神漬け和え物	とうふ・みそ いか	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ ながねぎ・ふくじんづけ レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぷん さとう でんぷん	あぶら	588	16.4	779	18.9
25	火	米粉パン	じゃがいもとベーコンスープ ハンバーグデミグラスソースがけ コーンサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく・たまねぎ マッシュルーム キャベツ・コーン きゅうり	こめコパン じゃがいも さとう	あぶら	647	23.1	797	27.9
26	水	ソフトめん	肉みそソース 焼き目ぎょうざ(2個) 海藻とかまぼこのサラダ	ぶたにく みそ かまぼこ	かいそう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく・しょうが ほししいたけ たまねぎ・もやし きゅうり・キャベツ	ソフトめん さとう でんぷん ぎょうざ	あぶら こまあぶら	701	20.5	824	22.4
27	木	麦ごはん	かきたま汁 鯖の西京味噌焼き きんぴらごぼう	とりにく かまぼこ たまご・さつまあげ さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ・ごぼう	むぎごはん でんぷん さとう	あぶら	618	18.1	772	20.0
28	金	麦ごはん	わかめスープ えびのチリソース炒め 春雨サラダ	ベーコン かまぼこ えび	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・ながねぎ キャベツ・きゅうり コーン	むぎごはん でんぷん さとう はるさめ	ごま あぶら こまあぶら	615	16.9	768	18.6
31	月	麦ごはん	かぶのトロみ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめたけあえ	とうふ とりにく ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	かぶ・ぶなしめじ はくさい・ながねぎ キャベツ・なめたけ	むぎごはん でんぷん さとう	あぶら	641	19.1	799	21.5

※麦ごはんには、麦が5%入っています。

※天候により、果物が変更になる場合があります。

※毎月19日は食育の日です。