

6月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL 026-272-2114 FAX 026-272-7703

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価					
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる食品群 (赤)		主に体の調子を整える食品群 (緑)				主にエネルギーになる食品群 (黄色)		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
1	水	麦ごはん	○	【がんばれ献立】 紅白だんご汁 和風ハンバーグ 梅のおひたし	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい・玉ねぎ えのきだけ・しめじ 大根・きゅうり キャベツ・もやし・梅	麦ごはん でんぷん さとう だんご		エネルギー 644	脂質 17.5	エネルギー 843	脂質 20.6	
2	木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 パオズ 糸寒天の中華サラダ	豚肉 みそ・豆腐 パオズ	牛乳 寒天	にんじん にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油 ごま油	エネルギー 654	脂質 23.1	エネルギー 873	脂質 29.2	
3	金	麦ごはん	○	なめこ汁 いわしのかば焼き ごぶ和え	豆腐・みそ いわし	牛乳 昆布	にんじん こまつな	はくさい・なめこ えのきだけ・ねぎ もやし・キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油 ごま油	エネルギー 588	脂質 20.3	エネルギー 759	脂質 23.6	
6	月	ツイストパン (治田) きな粉揚げパン (中学)	○	ミネストローネ ツナマヨムレツ コーンサラダ いちごジャム (治田)	きな粉 ベーコン ツナマヨムレツ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ・セロリー キャベツ・しょうが きゅうり・コーン	ツイストパン さとう いちごジャム じゃがいも・マカロニ	ひまわり油	エネルギー 598	脂質 20.2	エネルギー 856	脂質 33.3	
7	火	麦ごはん	○	厚揚げのみそ汁 肉団子の甘酢がらめ たくあん和え のりふりかけ	厚揚げ みそ ミートボール	牛乳 のりふりかけ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきだけ・ねぎ たくあんづけ きゅうり・もやし	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 618	脂質 22.7	エネルギー 798	脂質 26.5	
8	水	麦ごはん	○	すいとん汁 豚肉のスタミナ炒め こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	干しいたけ・しょうが 大根・玉ねぎ はくさい・ねぎ にんにく・きゅうり・キャベツ	麦ごはん さとう すいとん ごま	ひまわり油 ごま油	エネルギー 607	脂質 15.5	エネルギー 785	脂質 17.7	
9	木	麦ごはん	○	【むし菌予防献立】 いなかつ イカの竜田揚げ 茎わかめのサラダ・ヨーグルト	凍り豆腐 みそ・いか	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	にんじん	はくさい・しめじ ねぎ・しょうが 大根・きゅうり	麦ごはん でんぷん じゃがいも さとう	ひまわり油	エネルギー 631	脂質 20.4	エネルギー 797	脂質 23.0	
10	金	麦ごはん	○	すまし汁 イナダの西京焼き 切り干し大根の煮物	なると 豆腐 イナダ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきだけ 切り干し大根 干しいたけ	麦ごはん さとう	ひまわり油	エネルギー 570	脂質 20.0	エネルギー 733	脂質 22.8	
13	月	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 とりささみのレモン和え キャベツサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ・はくさい しめじ レモン果汁 キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 737	脂質 27.4	エネルギー 906	脂質 32.9	
14	火	麦ごはん	○	きのこ汁 さばのごまだれかけ 三色ひたし	油揚げ みそ さば	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・しめじ なめこ・えのきだけ ねぎ・もやし	麦ごはん でんぷん さとう	ごま	エネルギー 585	脂質 20.2	エネルギー 750	脂質 23.1	
15	水	麦ごはん	○	コーンと卵のスープ ドライカレー スパゲッティサラダ	鶏肉 卵 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ・コーン コーンペースト にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう・小麦粉 スパゲッティ	ひまわり油	エネルギー 605	脂質 18.9	エネルギー 789	脂質 22.2	
16	木	麦ごはん	○	吉野汁 厚揚げのあんずみそかけ なめだけ和え	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根・玉ねぎ あんずピューレー きゅうり・キャベツ なめだけ	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 573	脂質 18.2	エネルギー 760	脂質 22.5	
17	金	麦ごはん	○	豚汁 あゆの南蛮漬け 春雨サラダ	豚肉 豆腐・みそ あゆ	牛乳	にんじん	ごぼう・大根 玉ねぎ・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう・じゃがいも こんにゃく・春雨	ひまわり油 ごま油	エネルギー 596	脂質 20.8	エネルギー 774	脂質 24.5	
20	月	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ 鶏肉の千曲ワインソース 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ・コーン キャベツ・しょうが にんにく・きゅうり	コッペパン じゃがいも 押し麦 さとう・でんぷん	ひまわり油	エネルギー 581	脂質 18.5	エネルギー 712	脂質 21.6	
21	火	麦ごはん	○	たけのこ汁 メンチカツ 五目きんぴら	豆腐・さば みそ メンチカツ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・たけのこ さとう・ごぼう 干しいたけ	麦ごはん さとう こんにゃく	ひまわり油 ごま油	エネルギー 626	脂質 21.1	エネルギー 822	脂質 24.7	
22	水	発芽玄米 ごはん	○	かぼちゃもちスープ えびしゅうまい もやしとコーンの和えもの	鶏肉 えびしゅうまい	牛乳	にんじん	玉ねぎ・干しいたけ たけのこ・えのきだけ はくさい・しょうが もやし・きゅうり・コーン	麦ごはん 発芽玄米 さとう かぼちゃもち	ひまわり油	エネルギー 571	脂質 14.9	エネルギー 706	脂質 17.9	
23	木	麦ごはん	○	ふのみそ汁 かつおの甘辛和え アーモンドサラダ	みそ かつお	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ	麦ごはん さとう じゃがいも ふ・でんぷん	ひまわり油 アーモンド	エネルギー 593	脂質 17.2	エネルギー 767	脂質 19.5	
24	金	麦ごはん	○	チキンカレー 枝豆サラダ メロン	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・しょうが たまねぎ・りんごピューレー キャベツ・きゅうり 枝豆・メロン	麦ごはん さとう じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 620	脂質 16.1	エネルギー 799	脂質 18.5	
27	月	ツイストパン (屋代・東) きな粉揚げパン (瑞生・八幡・治田)	○	野菜スープ ポイルフランク 米粉マカロニのサラダ いちごジャム (屋代・東)	きな粉 鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 しょうが・きゅうり キャベツ・コーン	ツイストパン さとう じゃがいも こめマカロニ	ひまわり油	エネルギー 731/634	脂質 31.4/23.2	エネルギー 844/744	脂質 34.4/25.2	
28	火	麦ごはん	○	チンゲン菜のスープ ツナそばろ フルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ はくさい・しょうが 枝豆・みかん もも・レモン果汁	麦ごはん さとう・じゃがいも カクテルゼリー オタデココ	ひまわり油	エネルギー 590	脂質 16.0	エネルギー 762	脂質 18.2	
29	水	麦ごはん	○	豆乳入りみそ汁 あじの梅風味焼き 大根サラダ	油揚げ 豆腐・豆乳 みそ あじ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・ねぎ 大根・きゅうり	麦ごはん さとう じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 516	脂質 14.8	エネルギー 725	脂質 18.9	
30	木	麦ごはん	○	かきたま汁 とりのから揚げ 切り昆布の煮物	卵 鶏肉 ちくわ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	玉ねぎ・はくさい えのきだけ・しょうが にんにく・ごぼう たけのこ・ほしいたけ	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 588	脂質 18.5	エネルギー 763	脂質 21.4	
											たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
											25.2	3.0	30.7	3.5	