

7月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL026-272-2114 FAX026-272-7703

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)			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(和単位)	脂質(ｸﾞﾗﾑ)	エネルギー(和単位)	脂質(ｸﾞﾗﾑ)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	食塩相当量(ｸﾞﾗﾑ)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	食塩相当量(ｸﾞﾗﾑ)
1	金	麦ごはん	○	野菜と豆腐のみそ汁 笹かまぼこの磯辺揚げ ごまあえ さけふりかけ	豆腐・みそ 笹かまぼこ さけふりかけ	牛乳 青のり	にんじん	大根・玉ねぎ えのきたけ・ねぎ もやし・キャベツ	麦ごはん 天ぷら粉 さとう	ひまわり油 ごま	エネルギー 590	脂質 18.1	エネルギー 772	脂質 20.8
4	月	丸パン	○	押し麦入り野菜スープ ハンバーグ照り焼きソース キャベツのサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・コーン キャベツ・しょうが	丸パン じゃがいも 押し麦 でんぷん・さとう		エネルギー 628	脂質 22.2	エネルギー 785	脂質 27.0
5	火	麦ごはん	○	すいとん汁 厚揚げの人参みそかけ 和風サラダ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん すいとん さとう		エネルギー 641	脂質 19.7	エネルギー 844	脂質 24.1
6	水	ゆかり ごはん	○	【七夕献立】 魚そうめん汁 短冊いかの揚げ煮 三色ひたし・セタデザート	なると 魚そうめん いか	牛乳	にんじん こまつな 赤しそ粉	玉ねぎ えのきたけ はくさい・ねぎ もやし	麦ごはん でんぷん さとう ゼリー	ひまわり油	エネルギー 590	脂質 15.4	エネルギー 753	脂質 17.5
7	木	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 肉丼の具 あんず(ハーコート)	凍り豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・大根 えのきたけ・ねぎ ごぼう・あんず	麦ごはん じゃがいも しらたき さとう	ひまわり油	エネルギー 536	脂質 13.1	エネルギー 701	脂質 15.0
8	金	麦ごはん	○	ハヤシライスソース ガーリックポテト 枝豆サラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・えだまめ	麦ごはん じゃがいも さとう	ひまわり油	エネルギー 672	脂質 24.8	エネルギー 872	脂質 29.1
11	月	コッペパン	○	ラビオリスープ トマトオムレツ ダイコンサラダ みかんジャム	鶏肉 オムレツ	牛乳	にんじん	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが 大根・きゅうり コーン	コッペパン ラビオリ さとう ジャム	ひまわり油 ごま	エネルギー 619	脂質 18.4	エネルギー 749	脂質 21.4
12	火	麦ごはん	○	おじゃもちスープ ワラサのみりんしょうゆ焼き ひじきの煮物	鶏肉 ワラサ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ はくさい・しょうが	麦ごはん じゃがいももち さとう	ひまわり油	エネルギー 599	脂質 21.1	エネルギー 765	脂質 24.1
13	水	わかめ ごはん	○	【更埴西中学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのレモンあえ 春雨サラダ・ティアミス	たまご 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ レモン果汁 キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう 春雨	ひまわり油 ごま油 ティアミス	エネルギー 735	脂質 29.1	エネルギー 908	脂質 31.8
14	木	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 ぎょうざ もやしのナムル	ツナ ぎょうざ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ・ねぎ きゅうり・もやし	麦ごはん さとう でんぷん	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 621	脂質 20.2	エネルギー 829	脂質 24.8
15	金	麦ごはん	○	どさんこ汁 とびうおのフライ たくあんあえ	豚肉 みそ とびうお	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ・もやし コーン・たくあん漬け きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉・さとう	ごま油 ひまわり油	エネルギー 582	脂質 15.2	エネルギー 756	脂質 17.3
19	火	麦ごはん	○	ワンタンスープ ピピンバの具 かおりあえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・きゅうり たけのこ・はくさい にんにく・はくさい キムチ漬け・ぜんまい・キャベツ	麦ごはん ワンタン さとう	ひまわり油 ごま ごま油	エネルギー 540	脂質 14.0	エネルギー 703	脂質 15.8
20	水	紫米ごはん	○	切り干し大根のスープ 揚げ鶏のあんずソースかけ 磯風味あえ	ベーコン 鶏肉	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ・はくさい 切り干し大根・にんにく しょうが・もやし あんずピューレー・キャベツ	麦ごはん 紫米 でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 585	脂質 18.1	エネルギー 759	脂質 20.7
21	木	麦ごはん	○	夏野菜カレー 福神漬けあえ メロン	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・なす・きゅうり りんごピューレー・メロン 福神漬け・キャベツ	麦ごはん	ひまわり油	エネルギー 606	脂質 14.3	エネルギー 788	脂質 16.0
22	金	麦ごはん	○	【土用丑の日献立】 とうがんのみそ汁 かぼちゃのそぼろあん うめのおひたし	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ・とうがん えのきたけ・ねぎ しょうが・きゅうり キャベツ・うめ	麦ごはん さとう でんぷん	ひまわり油	エネルギー 578	脂質 18.6	エネルギー 746	脂質 21.3
25	月	コッペパン	○	白菜スープ パンネのナポリタン炒め もやしとコーンのサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 はくさい・しょうが にんにく・しめじ もやし・きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	ひまわり油	エネルギー 562	脂質 16.3	エネルギー 702	脂質 19.1
26	火	麦ごはん	○	ピリ辛豆腐汁 チンジャオロースー きゅうりの中華あえ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん・にら ピーマン パプリカ	玉ねぎ・もやし はくさい・にんにく しょうが・たけのこ きゅうり	麦ごはん さとう	ごま油	エネルギー 544	脂質 16.0	エネルギー 704	脂質 18.1