

8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	汁物 主菜 副菜など	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				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
22	月	コッパン	○	白菜と肉団子のスープ ペンネマカロニのトマトクリームソース キャベツのサラダ	肉団子 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく しめじ・キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも マカロニ さとう	ひまわり油	エネルギー 614 たんぱく質 25.5	脂質 21.1 食塩相当量 3.5	エネルギー 759 たんぱく質 30.7	脂質 25.0 食塩相当量 4.4
23	火	麦ごはん	○	こんにゃくみそラーメンスープ えのきメンチカツ わかめのあえもの	豚肉 みそ えのきメンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん コーン・ねぎ・きゅうり・キャベツ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・もやし	麦ごはん こんにゃく さとう	ひまわり油 ごま油	エネルギー 619 たんぱく質 23.1	脂質 21.1 食塩相当量 2.6	エネルギー 812 たんぱく質 29.0	脂質 24.5 食塩相当量 3.2
24	水	麦ごはん	○	おじゃかもちスープ 鮭のみそマヨネーズ焼き 梅の香あえ	鶏肉 鮭 みそ	牛乳	にんじん 赤しそ粉	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・きゅうり はくさい・しょうが キャベツ・だいこん・うめ	麦ごはん じゃがいももち	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 549 たんぱく質 26.5	脂質 16.1 食塩相当量 2.1	エネルギー 709 たんぱく質 32.0	脂質 18.1 食塩相当量 2.4
25	木	麦ごはん	○	夏野菜カレー ゆでとうもろこし たくあんあえ	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・キャベツ りんごピューレー・きゅうり とうもろこし・たくあんづけ	麦ごはん	ひまわり油	エネルギー 655 たんぱく質 22.7	脂質 15.8 食塩相当量 3.3	エネルギー 872 たんぱく質 28.6	脂質 18.5 食塩相当量 4.0
26	金	麦ごはん	○	【八幡小学校希望献立】 かきたま汁・とりのから揚げ ひじきの煮物 レモンカスタードタルト	卵 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・しょうが にんにく	麦ごはん でんぷん さとう タルト	ひまわり油	エネルギー 709 たんぱく質 26.9	脂質 25.7 食塩相当量 2.5	エネルギー 884 たんぱく質 32.5	脂質 29.1 食塩相当量 2.9
29	月	コッパン	○	切り干し大根のスープ 焼きフランクフルト こんにゃくサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい 切り干し大根 しょうが・きゅうり キャベツ	コッパン じゃがいも さとう こんにゃく	ドレッシング	エネルギー 606 たんぱく質 24.8	脂質 23.6 食塩相当量 3.2	エネルギー 750 たんぱく質 30.0	脂質 28.0 食塩相当量 4.2
30	火	麦ごはん	○	辛味ワンタンスープ 豚肉のスタミナ炒め 梨 冷ややっこ	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ・はくさい しょうが・にんにく・梨	麦ごはん ワンタン さとう	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 612 たんぱく質 31.1	脂質 16.1 食塩相当量 2.7	エネルギー 783 たんぱく質 37.4	脂質 17.8 食塩相当量 3.2
31	水	麦ごはん	○	もずく汁 赤魚の杏みそがらめ 三色ひたし	豆腐 ほたて貝 赤魚 みそ	牛乳 もずく	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ もやし	麦ごはん でんぷん あんずジャム さとう	ひまわり油	エネルギー 570 たんぱく質 24.5	脂質 17.4 食塩相当量 2.1	エネルギー 737 たんぱく質 29.8	脂質 20.1 食塩相当量 2.5