

5月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TELO26-272-2114 FAXO26-272-7703

日	曜	献立名		食品の種類と動き						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)					
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
							1群	2群			3群	4群	5群	6群
1	水	たけのこごはん	○	【こどもの日献立】 豆腐のすまし汁 笹かまぼこの新緑揚げ かぶの即席漬け・柏餅	なると 笹かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん 抹茶	たけのこごはんの具 玉ねぎ えのきたけ・かぶ キャベツ・きゅうり	麦ごはん 小麦粉 柏餅	あぶら	エネルギー 642	脂質 15.3	エネルギー 836	脂質 19.2
2	木	麦ごはん	○	五目スープ ぎょうざ 枝豆サラダ おかかふりかけ	豚肉 ぎょうざ おかかふりかけ	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・もやし キャベツ・枝豆	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 543	脂質 16.9	エネルギー 732	脂質 20.8
7	火	麦ごはん	○	若竹汁 いかのしょうが揚げ たくあんあえ	なると いか	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ・たけのこ しょうが たくあん漬け キャベツ・もやし	麦ごはん でんぷん	あぶら	エネルギー 544	脂質 17.4	エネルギー 707	脂質 19.9
8	水	麦ごはん	○	治田小手前のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 磯風味あえ	油揚げ 豆腐 みそ・豚肉 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ・はくさい ねぎ・もやし キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 625	脂質 21.2	エネルギー 808	脂質 25.3
9	木	麦ごはん	○	米粉うどん汁 シイラの梅風味焼き キャベツのあえもの	豚肉 油揚げ シイラ	牛乳	にんじん	干しいたけ 玉ねぎ・はくさい ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん 米粉うどん さとう	ごまあぶら	エネルギー 538	脂質 13.1	エネルギー 700	脂質 14.2
10	金	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 和風ハンバーグ ごぼうサラダ	みそ ハンバーグ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・ごぼう キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう でんぷん		エネルギー 613	脂質 20.3	エネルギー 804	脂質 24.3
13	月	コッペパン	○	ラビオリスープ 野菜コロッケ 海藻サラダ		牛乳 海藻	にんじん	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり コーン	コッペパン ラビオリ 野菜コロッケ	あぶら	エネルギー 621	脂質 20.3	エネルギー 775	脂質 24.2
14	火	麦ごはん	○	ワンタンスープ チャプチェ アスパラサラダ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	玉ねぎ・キャベツ 干しいたけ・きゅうり たけのこ・はくさい にんにく・しょうが	麦ごはん ワンタン 春雨 ノンエッグマヨネーズ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 566	脂質 16.2	エネルギー 736	脂質 18.7
15	水	麦ごはん	○	豆腐のそぼろ汁 めだいのみりんしょうゆ焼き ごまあえ	豚肉 豆腐 みそ めだい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが ねぎ・キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら・ごま	エネルギー 547	脂質 16.7	エネルギー 706	脂質 18.8
16	木	麦ごはん	○	春雨スープ かつおの甘辛あえ 三色ひたし	豚肉 かつお	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが もやし	麦ごはん 春雨 でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 562	脂質 14.7	エネルギー 729	脂質 16.7
17	金	麦ごはん	○	豚汁 鶏肉の美味だれ焼き なめたけあえ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ しょうが・キャベツ りんごピューレー・なめたけ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく さとう・でんぷん		エネルギー 540	脂質 13.6	エネルギー 701	脂質 15.6
20	月	コッペパン	○	春キャベツのスープ チリコンカン 糸蓼天サラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しめじ・えのきたけ しょうが・にんにく きゅうり	コッペパン 小麦粉	あぶら	エネルギー 575	脂質 18.4	エネルギー 712	脂質 21.5
21	火	麦ごはん	○	【大学生の献立】 きのこ汁 豚肉の生姜炒め 切干し大根と春キャベツのサラダ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・しめじ なめこ・えのきたけ しょうが・きゅうり 切干し大根・キャベツ	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 531	脂質 13.6	エネルギー 697	脂質 15.9
22	水	麦ごはん	○	心のみそ汁 きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物	みそ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 きびなご ひじき	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ	麦ごはん じゃがいも ふ・でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 576	脂質 16.2	エネルギー 742	脂質 18.3
23	木	麦ごはん	○	ポークカレー マカロニサラダ 美生柑	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・玉ねぎ しょうが・ピューレー きゅうり・キャベツ 美生柑	麦ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	エネルギー 681	脂質 21.5	エネルギー 868	脂質 24.9
24	金	麦ごはん	○	豆腐の中華煮 えびしゅうまい もやしのあえもの	豚肉 豆腐 えびしゅうまい	牛乳	にんじん	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	あぶら ごまあぶら	エネルギー 586	脂質 17.1	エネルギー 783	脂質 20.9
27	月	米粉パン	○	クリームシチュー 赤魚のレモンあえ こんにゃくサラダ	鶏肉 赤魚	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ・しめじ レモン果汁 きゅうり・キャベツ	米粉パン じゃがいも でんぷん さとう・こんにゃく	あぶら	エネルギー 739	脂質 27.6	エネルギー 918	脂質 33.2
28	火	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 肉丼の具 こんぶあえ	凍り豆腐 油揚げ 豆腐・みそ 豆乳・豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	玉ねぎ・大根 ねぎ・ごぼう キャベツ	麦ごはん しらたき さとう	あぶら	エネルギー 535	脂質 14.3	エネルギー 700	脂質 16.7
29	水	麦ごはん	○	【がんばれ献立】 かきたま汁 チキンみそカツ うめのおひたし	たまご 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ きゅうり・キャベツ うめ	麦ごはん でんぷん 小麦粉 パン粉・さとう	あぶら	エネルギー 606	脂質 17.6	エネルギー 784	脂質 20.2
30	木	麦ごはん	○	すいとん汁 シルバーの西京焼き きんぴらごぼう	豚肉 ちくわ シルバー さつま揚げ	牛乳	にんじん	干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・ごぼう	麦ごはん すいとん こんにゃく さとう	あぶら	エネルギー 589	脂質 14.5	エネルギー 757	脂質 16.1
31	金	麦ごはん	○	きのこの沢煮椀 鶏肉とさつまいものクチャップあえ もやしとコーンのあえもの	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ・しめじ ごぼう・玉ねぎ もやし・きゅうり コーン	麦ごはん さつまいも でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 586	脂質 16.9	エネルギー 756	脂質 19.3