

# 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	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(100g)	脂質(7g)	エネルギー(100g)	脂質(7g)
					たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんばく質(7g)	食塩相当量(7g)	たんばく質(7g)	食塩相当量(7g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	きな粉揚げパン	○	野菜スープ ポイルフランクフルト キャベツのサラダ	きな粉 ショルダーベーコン フランクフルト	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 大根・キャベツ しょうが きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	/	/	エネルギー 877	脂質 36.8
4	火	麦ごはん	○	【虫歯予防献立】 心のみそ汁 ししゃもの南蛮漬 和風サラダ・かむカムこんにやく	みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ・キャベツ きゅうり 大根	麦ごはん・さとう でんぷん・米粉 じゃがいも・ふ かむカムこんにやく	あぶら	エネルギー 587	脂質 17.8	たんばく質 748	脂質 19.9
5	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ハオズ 糸寒天の中華サラダ	豚肉 みそ ハオズ 豆腐	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	あぶら ごまあぶら	エネルギー 656	脂質 23.3	たんばく質 875	脂質 29.4
6	木	麦ごはん	○	のっぺい汁 ポラののみりんしょうゆ焼き 切干し上平大根の煮物	豆腐 ポラ さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう・大根 ねぎ 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん こんにやく じゃがいも でんぷん・さとう	あぶら	エネルギー 571	脂質 19.2	たんばく質 733	脂質 21.9
7	金	麦ごはん	○	春雨スープ 鶏のから揚げ 磯風味あえ	ベーコン 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが にんにく もやし	麦ごはん 米粉 春雨 でんぷん	あぶら	エネルギー 528	脂質 13.0	たんばく質 685	脂質 14.4
10	月	コッペパン	○	白菜スープ チリコンカン 米粉マカロニのサラダ	鶏肉 大豆 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・玉ねぎ きゅうり・キャベツ	コッペパン 小麦粉 米粉マカロニ さとう	あぶら	エネルギー 577	脂質 17.8	たんばく質 719	脂質 20.7
11	火	麦ごはん	○	なめこ汁 鹿肉コロッケ もやしのサラダ	豆腐 鹿肉コロッケ みそ	牛乳	にんじん	なめこ・ねぎ えのきたけ きゅうり・もやし はくさい	麦ごはん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	エネルギー 570	脂質 18.1	たんばく質 733	脂質 20.4
12	水	麦ごはん	○	かきたま汁 あゆのから揚げ かおりあえ	卵 あゆ	牛乳	にんじん こまつな 青じそ粉	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ きゅうり キャベツ	麦ごはん 米粉 でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 550	脂質 18.2	たんばく質 718	脂質 21.2
13	木	麦ごはん	○	チキンカレー ひじきサラダ メロン	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ りんごピューレー キャベツ・コーン・メロン	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら	エネルギー 609	脂質 15.1	たんばく質 785	脂質 17.2
14	金	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 豚肉のスタミナ炒め 野沢菜漬けあえ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん 野沢菜漬け にら	玉ねぎ・しょうが えのきたけ にんにく・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 553	脂質 15.8	たんばく質 716	脂質 17.9
17	月	コッペパン	○	キャロットポタージュ 野菜のポテトカップグラタン 枝豆サラダ	ベーコン 豆腐 スチーム 生クリーム	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーンペースト キャベツ・きゅうり 枝豆	コッペパン グラタン さとう	あぶら	エネルギー 686	脂質 26.9	たんばく質 877	脂質 34.3
18	火	麦ごはん	○	すいとん汁 鶏肉の照り焼き ごまあえ	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・にんにく キャベツ・しょうが	麦ごはん さとう すいとん	ごま	エネルギー 571	脂質 13.4	たんばく質 734	脂質 14.5
19	水	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ ちくわのかば焼き ころころきゅうり	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ はくさい・しょうが きゅうり・もやし	麦ごはん さとう でんぷん 米粉	あぶら ごまあぶら	エネルギー 537	脂質 16.0	たんばく質 713	脂質 18.7
20	木	麦ごはん	○	すまし汁 ハンバーグ照り焼きソース なめたけあえ	なると 豆腐 ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ キャベツ なめたけ	麦ごはん でんぷん さとう		エネルギー 582	脂質 19.4	たんばく質 767	脂質 23.2
21	金	麦ごはん	○	豆乳入りみそ汁 ソースホッケフライ うめのおひたし	油揚げ 豆腐 みそ・ホッケ 豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり うめ・ねぎ キャベツ	麦ごはん パン粉・さとう じゃがいも 小麦粉	あぶら	エネルギー 600	脂質 19.5	たんばく質 778	脂質 22.5
24	月	きな粉揚げパン (東小、蓮生小) コッペパン (龍野小、龍野小)	○	エビーシースープ トマトオムレツ こんにやくサラダ	きな粉 ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが・きゅうり キャベツ はくさい	コッペパン さとう・こんにやく じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	エネルギー 687/562	脂質 27.7/19.7	/	/
25	火	麦ごはん	○	五目スープ ピビンパの具 フルーツポンチ	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・もやし にんにく・たけのこ・みかん(レトルト)・もも(レトルト) はくさい・みかん(レトルト)・バナナ(レトルト)・レモン果汁	麦ごはん さとう・ふどうゼリー でんぷん カクテルゼリー	あぶら・ごま ごまあぶら	エネルギー 564	脂質 13.5	たんばく質 733	脂質 15.2
26	水	麦ごはん	○	どさんこ汁 いかと凍り豆腐の揚げ煮 こんぶあえ	豚肉 みそ 凍り豆腐 いか	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが・にんにく もやし キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	麦ごはん 米粉・さとう じゃがいも でんぷん	ごまあぶら あぶら	エネルギー 599	脂質 18.2	たんばく質 769	脂質 20.9
27	木	麦ごはん	○	大根のみそ汁 ツナそばろ 三色ひたし	油揚げ みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな	大根 ねぎ・しょうが 枝豆・もやし 玉ねぎ	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら	エネルギー 550	脂質 16.7	たんばく質 714	脂質 18.9
28	金	麦ごはん	○	ワンタンスープ ぎょうざ キャベツの中華あえ	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・もやし たけのこ・はくさい きゅうり・キャベツ	麦ごはん さとう ワンタン	ごまあぶら	エネルギー 553	脂質 15.3	たんばく質 745	脂質 18.9

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。