

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	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)					
					たんばく質	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	月	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ かぼちゃコロッケ 大根サラダ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・大根 きゅうり	コッペパン じゃがいも 押し麦 コロッケ・さとう	あぶら	エネルギー 628	脂質 21.2	エネルギー 765	脂質 24.4
2	火	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 チンジャオロースー あんず	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン	玉ねぎ・大根 ねぎ・にんにく しょうが・たけのこ パプリカ・あんず	麦ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	エネルギー 554	脂質 15.5	エネルギー 711	脂質 17.3
3	水	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい 磯香あえ	ツナ・豆腐 肉しゅうまい	牛乳 のり	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 もやし・キャベツ	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 623	脂質 18.5	エネルギー 829	脂質 22.5
4	木	麦ごはん	○	切干し大根のみそ汁 ワラサのみりんしょうゆ焼き きんぴらごぼう	みそ ワラサ さつまいも	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい 切干し大根 ごぼう	麦ごはん こんにゃく さとう	あぶら	エネルギー 551	脂質 18.5	エネルギー 707	脂質 20.9
5	金	麦ごはん	○	ハヤシライスソース ガーリックポテト 海藻サラダ	豚肉 海藻	牛乳 海菜	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・コーン	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 667	脂質 24.3	エネルギー 863	脂質 28.5
8	月	コッペパン	○	白菜と肉団子のスープ コーンのポテトカップグラタン ごまドレッシングサラダ みかんジャム	肉団子	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・大根 キャベツ・きゅうり	コッペパン グラタン さとう ジャム	ごま あぶら	エネルギー 671	脂質 25.4	エネルギー 846	脂質 32.0
9	火	麦ごはん	○	【七夕献立】 七夕そうめん汁 いかの揚げ煮・三色ひたし 七夕デザート	なると・いか	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ はくさい・ねぎ もやし	麦ごはん こんにゃく でんぷん・米粉 さとう・ゼリー	あぶら	エネルギー 573	脂質 15.3	エネルギー 730	脂質 17.4
10	水	麦ごはん	○	ピリ辛豆腐汁 あじの海風味焼き ひじきの煮物	豆腐・みそ あじ 油揚げ さつまいも	牛乳 ひじき	にんじん にら	玉ねぎ・もやし はくさい	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 537	脂質 16.6	エネルギー 700	脂質 19.2
11	木	麦ごはん	○	かきたま汁 キムタクごはんの具 系寒天の中華サラダ	卵 豚肉	牛乳 寒天	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ はくさいキムチ漬 つぼ漬け・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 545	脂質 16.7	エネルギー 709	脂質 19.3
12	金	麦ごはん	○	もずく汁 とびうおのフライ 枝豆サラダ	豆腐 ほたてがい とびうお	牛乳 もずく	にんじん	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり 枝豆	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 572	脂質 16.8	エネルギー 745	脂質 19.3
16	火	麦ごはん	○	【屋代中学校希望献立】 こんにゃくみそラーメンスープ とりささみのレモンあえ 春雨サラダ・ティラミス	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・もやし・ねぎ レモン果汁・キャベツ・きゅうり	麦ごはん・春雨 こんにゃく でんぷん・米粉 さとう・ティラミス	あぶら ごまあぶら	エネルギー 750	脂質 28.7	エネルギー 926	脂質 31.2
17	水	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ 豚肉とさつまいもの甘辛煮 もやしとコーンのあえもの	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ はくさい・しょうが もやし・きゅうり	麦ごはん 米粉 でんぷん さつまいも・さとう	あぶら	エネルギー 576	脂質 16.1	エネルギー 746	脂質 18.4
18	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・メロン りんごピューレー・キャベツ 福神漬け・きゅうり	麦ごはん	あぶら	エネルギー 604	脂質 14.3	エネルギー 785	脂質 16.0
19	金	麦ごはん	○	【土用丑の日献立】 とうがんのみそ汁 肉丼の具 うめのおひたし	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・とうがん えのきたけ・ねぎ・うめ ごぼう・きゅうり キャベツ	麦ごはん しらたき さとう	あぶら	エネルギー 530	脂質 14.0	エネルギー 700	脂質 16.6
22	月	コッペパン	○	コーンポタージュ ハンバーグケチャップソース キャベツのサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーンペースト キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 708	脂質 26.6	エネルギー 887	脂質 32.6
23	火	麦ごはん	○	五目スープ 肉団子の甘酢がらめ たくあんあえ	豚肉 肉団子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ 干しいたけ・しょうが たけのこ・もやし たくあん漬	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 564	脂質 19.0	エネルギー 731	脂質 22.0
24	水	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ 豚肉のスタミナ炒め もやしのあえもの	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん・にら	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ はくさい・しょうが にんにく・きゅうり・もやし	麦ごはん さとう じゃがいももち ごま	あぶら ごまあぶら	エネルギー 19.7	脂質 2.6	エネルギー 23.7	脂質 3.1
													エネルギー 717	脂質 16.3
													たんばく質 33.3	食塩相当量 3.0