

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 (kJ)	脂質 (g)	エネルギー (kJ)	脂質 (g)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
21	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ ツナそぼろ 和風サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・きゅうり 干しいたけ・枝豆 たけのこ・はくさい しょうが・大根	麦ごはん ワンタン さとう	あぶら	エネルギー 579 たんぱく質 26.0	脂質 17.1 食塩相当量 2.0	エネルギー 752 たんぱく質 32.1	脂質 19.4 食塩相当量 2.5
22	木	麦ごはん	○	豚汁 ちくわの南蛮漬け かおりあえ	豚肉 豆腐・みそ ちくわ	牛乳	にんじん 青じそ粉	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく・でんぷん 米粉・さとう	あぶら	エネルギー 579 たんぱく質 21.1	脂質 18.0 食塩相当量 2.4	エネルギー 766 たんぱく質 26.7	脂質 21.2 食塩相当量 3.0
23	金	麦ごはん	○	夏野菜カレー ゆでとうもろこし キャベツのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん・かぼちゃ ピーマン トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・なす りんごピューレー とうもろこし・キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 652 たんぱく質 22.7	脂質 16.3 食塩相当量 3.0	エネルギー 868 たんぱく質 28.7	脂質 19.0 食塩相当量 3.7
26	月	コッパン	○	エービーシースープ ハンバーグデミグラスソース もやしのサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが きゅうり・もやし	コッパン じゃがいも マカロニ さとう・でんぷん	ごまあぶら	エネルギー 650 たんぱく質 26.8	脂質 25.0 食塩相当量 3.3	エネルギー 815 たんぱく質 33.2	脂質 30.5 食塩相当量 4.1
27	火	麦ごはん	○	豆腐のすまし汁 シルバーの西京焼き 切干し上平大根の煮物	かまぼこ 豆腐 シルバー さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 530 たんぱく質 26.1	脂質 15.4 食塩相当量 2.0	エネルギー 686 たんぱく質 31.6	脂質 17.2 食塩相当量 2.2
28	水	麦ごはん	○	なす入りマーボー豆腐 かにしゅうまい ひじきサラダ	豚肉 みそ・豆腐 かにしゅうまい	牛乳 ひじき	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・なす キャベツ・コーン	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 631 たんぱく質 29.0	脂質 19.6 食塩相当量 2.8	エネルギー 837 たんぱく質 37.1	脂質 24.1 食塩相当量 3.8
29	木	わかめごはん	○	【東小学校希望献立】 かきたま汁 とりのから揚げ 春雨サラダ	たまご 鶏肉	牛乳 わかめごはんの素	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・キャベツ きゅうり	麦ごはん 春雨 でんぷん さとう・米粉	あぶら ごまあぶら	エネルギー 600 たんぱく質 25.4	脂質 20.1 食塩相当量 3.3	エネルギー 773 たんぱく質 30.6	脂質 23.3 食塩相当量 4.1
30	金	麦ごはん	○	心のみそ汁 えのきメンチカツ たくあんあえ レモンカスタードタルト	みそ えのきメンチカツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・たくあん漬け キャベツ・もやし	麦ごはん じゃがいも ふ・タルト	あぶら	エネルギー 718 たんぱく質 21.7	脂質 24.1 食塩相当量 2.7	エネルギー 904 たんぱく質 26.9	脂質 27.1 食塩相当量 3.3