

11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 (400kcal)	脂質 (7.5g)	エネルギー (400kcal)	脂質 (7.5g)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (7.5g)	食塩相当量 (7.5g)	たんぱく質 (7.5g)	食塩相当量 (7.5g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ぎょうざ キャベツの中華あえ	豚肉 みそ ぎょうざ 豆腐	牛乳	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・もやし きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 626 たんぱく質 26.0	脂質 19.8 食塩相当量 2.5	エネルギー 833 たんぱく質 32.7	脂質 24.6 食塩相当量 3.0
5	火	麦ごはん	○	【いい歯の日献立】 どさんこ汁 ししゃもの南蛮漬け わかめのあえもの	豚肉 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ・もやし コーン・きゅうり キャベツ	麦ごはん でんぷん じゃがいも 米粉・さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー 578 たんぱく質 24.9	脂質 17.2 食塩相当量 2.5	エネルギー 763 たんぱく質 32.7	脂質 20.6 食塩相当量 3.0
6	水	麦ごはん	○	野菜スープ ハンバーグ照り焼きソース ツナサラダ	ベーコン ハンバーグ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 はくさい・しょうが きゅうり・キャベツ レモン果汁	麦ごはん でんぷん さとう		エネルギー 608 たんぱく質 22.8	脂質 23.0 食塩相当量 2.3	エネルギー 796 たんぱく質 28.4	脂質 27.7 食塩相当量 2.6
7	木	麦ごはん	○	ワンタンスープ きのご豚丼の具 りんご	鶏肉 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・ごぼう たけのこ・はくさい エリンギ・しめじ・りんご	麦ごはん さとう ワンタン しらたき	あぶら	エネルギー 553 たんぱく質 24.3	脂質 11.9 食塩相当量 2.2	エネルギー 709 たんぱく質 29.9	脂質 13.0 食塩相当量 2.7
8	金	麦ごはん	○	ふのみそ汁 いかの竜田揚げ のりマヨあえ	みそ いか	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ・キャベツ もやし 大根・しょうが	麦ごはん ふ じゃがいも でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 572 たんぱく質 24.9	脂質 17.7 食塩相当量 2.5	エネルギー 741 たんぱく質 30.5	脂質 20.3 食塩相当量 3.0
11	月	あんずパン	○	押し麦入り野菜スープ ハニーマスタードチキン もやしとコーンのあえもの	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	ドライあんず 玉ねぎ・キャベツ しょうが・もやし きゅうり・コーン	麦ごはん じゃがいも 押し麦・さとう はちみつ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 639 たんぱく質 31.4	脂質 21.2 食塩相当量 2.8	エネルギー 781 たんぱく質 37.2	脂質 24.8 食塩相当量 4.1
12	火	麦ごはん	○	こうじみそのみそ汁 赤魚のみかんソースあえ ごまあえ	油揚げ みそ 赤魚	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・大根 はくさい・ねぎ オレンジジュース キャベツ	麦ごはん さとう でんぷん マーマレードジャム	あぶら ごま	エネルギー 587 たんぱく質 23.4	脂質 19.1 食塩相当量 1.9	エネルギー 759 たんぱく質 29.1	脂質 22.0 食塩相当量 2.1
13	水	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 うめのおひたし	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・きゅうり 干しいたけ はくさい・しょうが キャベツ・うめ	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら	エネルギー 583 たんぱく質 24.0	脂質 18.8 食塩相当量 2.3	エネルギー 753 たんぱく質 29.5	脂質 21.6 食塩相当量 2.6
14	木	麦ごはん	○	きのこの沢煮焼 イナダの西京焼き 切り干し大根の煮物	豚肉 イナダ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ・しめじ ごぼう・玉ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 571 たんぱく質 27.7	脂質 19.3 食塩相当量 2.0	エネルギー 732 たんぱく質 33.3	脂質 22.0 食塩相当量 2.4
15	金	麦ごはん	○	いなか汁 キムタクごはんの具 マカロニサラダ	凍り豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	大根・しめじ ねぎ・キャベツ はくさいキムチ漬け つば漬け・きゅうり	麦ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 603 たんぱく質 26.2	脂質 21.1 食塩相当量 2.9	エネルギー 778 たんぱく質 32.1	脂質 24.6 食塩相当量 3.6
18	月	コッペパン	○	パンプキンポータージュ 焼きフランクフルト キャベツのあえもの	ベーコン フランクフルト	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん かぼちゃペースト	玉ねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン さとう	ごまあぶら	エネルギー 704 たんぱく質 27.2	脂質 28.4 食塩相当量 3.3	エネルギー 871 たんぱく質 32.9	脂質 34.1 食塩相当量 4.4
19	火	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 ちくわのかば焼き なめたけあえ	凍り豆腐 油揚げ 豆腐・みそ 豆乳・ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ・キャベツ なめたけ 大根	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら	エネルギー 576 たんぱく質 19.5	脂質 18.4 食塩相当量 2.4	エネルギー 763 たんぱく質 24.5	脂質 21.9 食塩相当量 3.0
20	水	麦ごはん	○	五目スープ 豚肉のスタミナ炒め フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら <small>たけのこ・もやし・もも (レトルト) みかん (レトルト)・パイナップル (レトルト)・レモン果汁</small>	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・にんにく	麦ごはん カクテルゼリー でんぷん・さとう ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 575 たんぱく質 25.4	脂質 13.7 食塩相当量 2.1	エネルギー 745 たんぱく質 30.7	脂質 15.3 食塩相当量 2.5
21	木	麦ごはん	○	なめこ汁 ソースホックフライ こんにゃくサラダ	豆腐 ホック みそ	牛乳	にんじん	はくさい・なめこ ねぎ・キャベツ きゅうり えのきたけ	麦ごはん さとう 小麦粉 パン粉・こんにゃく	あぶら	エネルギー 612 たんぱく質 24.4	脂質 19.4 食塩相当量 2.3	エネルギー 790 たんぱく質 29.9	脂質 22.7 食塩相当量 2.9
22	金	麦ごはん	○	【和食の日献立】 すまし汁 さばの塩焼き かおりあえ	かまぼこ 豆腐 さば	牛乳 わかめ	にんじん 青じそ粉	玉ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	麦ごはん		エネルギー 540 たんぱく質 25.1	脂質 18.5 食塩相当量 2.4	エネルギー 695 たんぱく質 30.3	脂質 20.8 食塩相当量 2.8
25	月	コッペパン	○	野菜とベーコンのスープ メンチカツ ダイコンサラダ	ベーコン メンチカツ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが・大根 きゅうり・コーン はくさい	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	エネルギー 656 たんぱく質 24.9	脂質 26.0 食塩相当量 3.1	エネルギー 820 たんぱく質 30.9	脂質 31.4 食塩相当量 4.2
26	火	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 ツナそばろ もやしのサラダ	油揚げ みそ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ・大根 しょうが・枝豆 きゅうり・もやし	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	エネルギー 575 たんぱく質 26.3	脂質 19.0 食塩相当量 2.3	エネルギー 746 たんぱく質 32.3	脂質 21.6 食塩相当量 2.7
27	水	麦ごはん	○	きのことボークのカレー 福神漬けあえ りんご	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ エリンギ・もやし・キャベツ・きゅうり りんごピューレ・福神漬け	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ・りんご	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 604 たんぱく質 21.3	脂質 14.2 食塩相当量 2.4	エネルギー 774 たんぱく質 26.0	脂質 15.9 食塩相当量 2.9
28	木	麦ごはん	○	すいとん汁 マスのみそマヨネーズ焼き 三色ひたし	鶏肉 マス みそ	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ しめじ・大根 玉ねぎ・はくさい ねぎ・もやし	麦ごはん すいとん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 603 たんぱく質 27.6	脂質 17.5 食塩相当量 1.8	エネルギー 774 たんぱく質 33.5	脂質 19.9 食塩相当量 2.0
29	金	わかめ ごはん	○	【治田小学校希望献立】 白菜と肉団子のスープ とりのから揚げ 春雨サラダ・チョコレトルトクレープ	肉団子 鶏肉	牛乳 わかめごはんの茶	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが にんにく・キャベツ きゅうり	麦ごはん 春雨・さとう でんぷん・米粉 クレープ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 713 たんぱく質 27.5	脂質 26.4 食塩相当量 3.4	エネルギー 889 たんぱく質 32.8	脂質 29.9 食塩相当量 4.1