

12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 | 脂質 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | | | 1群 | 2群 | | | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 2 | 月 | 丸パン | ○ | クリームシチュー ハンバーグデミグラスソース 糸寒天サラダ | 鶏肉 ハンバーグ | 牛乳 スキムミルク 生クリーム 寒天 | にんじん | 玉ねぎ・しめじ キャベツ きゅうり | 丸パン じゃがいも さとう でんぷん | あぶら ドレッシング | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 748 | 29.2 | 942 | 35.9 |
| | | | | | | | | | | | 30.3 | 3.0 | 37.6 | 4.0 |
| 3 | 火 | 麦ごはん | ○ | 将軍塚なべ ちくわの南蛮漬け ゆかりあえ | 豚肉 豆腐・みそ ちくわ | 牛乳 | にんじん 赤しそ粉 | ごぼう・大根 しめじ・ねぎ キャベツ・もやし きゅうり | 麦ごはん さとう 里芋 でんぷん | あぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 587 | 18.2 | 773 | 21.7 |
| | | | | | | | | | | | 21.8 | 2.7 | 27.4 | 3.4 |
| 4 | 水 | 麦ごはん | ○ | ピリ辛豆腐汁 あじの梅風味焼き 切干し大根の煮物 | 豚肉 豆腐・みそ あじ さつま揚げ | 牛乳 | にんじん にら | 玉ねぎ・もやし 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 たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 543 | 15.0 | 700 | 16.8 |
| | | | | | | | | | | | 29.8 | 2.2 | 35.9 | 2.6 |
| 5 | 木 | 麦ごはん | ○ | 米粉うどん汁 とり丼の具 たくあんあえ | 豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご | 牛乳 | にんじん | 干しいたけ 玉ねぎ・はくさい ねぎ・枝豆・もやし たくあん漬け・キャベツ | 麦ごはん 米粉うどん さとう 水あめ | あぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 606 | 16.5 | 785 | 18.5 |
| | | | | | | | | | | | 31.7 | 2.6 | 39.2 | 3.2 |
| 6 | 金 | 麦ごはん | ○ | おでん 赤魚の甘辛揚げ もやしのあえもの | ちくわ さつま揚げ 赤魚 | 牛乳 昆布 | にんじん | 大根・きゅうり もやし | 麦ごはん こんにゃく さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 614 | 18.1 | 796 | 20.7 |
| | | | | | | | | | | | 27.5 | 3.1 | 33.7 | 3.8 |
| 9 | 月 | コッパン | ○ | ポトフ かぼちゃコロッケ こんにゃくサラダ | ウインナー | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・キャベツ 大根・しょうが きゅうり | コッパン じゃがいも コロッケ こんにゃく | あぶら ドレッシング | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 632 | 23.1 | 793 | 27.7 |
| | | | | | | | | | | | 21.4 | 3.0 | 26.0 | 4.1 |
| 10 | 火 | 麦ごはん | ○ | 根菜のごま汁 シルバーの西京焼き ひじきの煮物 | みそ シルバー 油揚げ さつま揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん | 玉ねぎ・大根 ごぼう・ねぎ | 麦ごはん じゃがいも さとう | ごま あぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 559 | 17.8 | 718 | 20.0 |
| | | | | | | | | | | | 26.1 | 2.1 | 31.6 | 2.5 |
| 11 | 水 | わかめ ごはん | ○ | 【八幡小学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのレモンあえ のりマヨあえ・いちごクレープ | たまご 鶏肉 | 牛乳 のり 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 レモン果汁 キャベツ・もやし | 麦ごはん さとう でんぷん クレープ | あぶら ノンエッグマヨネーズ | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 687 | 23.7 | 860 | 26.6 |
| | | | | | | | | | | | 29.7 | 2.7 | 35.3 | 3.2 |
| 12 | 木 | 麦ごはん | ○ | ポークカレー ツナサラダ りんご | 豚肉 ツナ | 牛乳 | にんじん トマトピューレ | にんにく・玉ねぎ りんごピューレ きゅうり・キャベツ レモン果汁・りんご | 麦ごはん じゃがいも さとう | あぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 640 | 16.9 | 818 | 19.3 |
| | | | | | | | | | | | 22.5 | 2.3 | 27.6 | 2.5 |
| 13 | 金 | 麦ごはん | ○ | 豆腐の中華煮 ぎょうざ 春雨サラダ | 豚肉 豆腐 ぎょうざ | 牛乳 | にんじん | しょうが・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり | 麦ごはん さとう でんぷん 春雨 | あぶら ごまあぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 613 | 18.3 | 815 | 22.7 |
| | | | | | | | | | | | 22.8 | 2.0 | 28.4 | 2.7 |
| 16 | 月 | 米粉パン | ○ | 白菜とベーコンのスープ フライドチキン 米粉マカロニのサラダ カップデザート | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ・はくさい しょうが にんにく・きゅうり キャベツ・コーン | 米粉パン じゃがいも でんぷん・さとう 米粉マカロニ | あぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 706 | 27.9 | 861 | 33.0 |
| | | | | | | | | | | | 32.0 | 2.9 | 38.9 | 3.8 |
| 17 | 火 | 麦ごはん | ○ | 【冬至献立】 かぼちゃのみそ汁 ますの幽庵焼き れんこんのきんぴら | 油揚げ みそ・ます さつま揚げ | 牛乳 | かぼちゃ にんじん こまつな | しょうが・玉ねぎ えのきたけ・ごぼう れんこん | 麦ごはん さとう | あぶら ごま | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 563 | 15.6 | 724 | 17.5 |
| | | | | | | | | | | | 27.6 | 2.0 | 33.4 | 2.4 |
| 18 | 水 | 麦ごはん | ○ | こんにゃくの炒め煮 かにしゅうまい キャベツの中華あえ | 豚肉 ちくわ・みそ かにしゅうまい | 牛乳 | にんじん さやいんげん | しょうが・玉ねぎ 干しいたけ 大根・きゅうり もやし・キャベツ | 麦ごはん こんにゃく さとう | あぶら ごまあぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 550 | 15.4 | 742 | 19.0 |
| | | | | | | | | | | | 23.1 | 2.8 | 29.8 | 3.7 |
| 19 | 木 | 麦ごはん | ○ | じゃがいももちスープ ピピンパの具 みかん | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・ぜんまい はくさい・しょうが にんにく・はくさいキムチ漬け・みかん | 麦ごはん じゃがいももち さとう | あぶら・ごま ごまあぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 562 | 13.9 | 720 | 15.7 |
| | | | | | | | | | | | 25.6 | 1.8 | 31.5 | 2.4 |
| 20 | 金 | 麦ごはん | ○ | 【お年取り献立】 つぶつぶ ぶりの照り焼き 野沢菜漬けあえ | 鶏肉 だいず ちくわ ぶり | 牛乳 昆布 | にんじん 野沢菜漬け | 大根・きゅうり キャベツ | 麦ごはん 里芋 こんにゃく さとう・でんぷん | あぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 554 | 19.2 | 716 | 21.7 |
| | | | | | | | | | | | 27.4 | 1.7 | 33.4 | 2.1 |
| 23 | 月 | コッパン | ○ | 切干し大根のスープ ペンネのケチャップ炒め コーンサラダ | ベーコン 豚肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ・はくさい 切干し大根 しょうが・にんにく しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン | コッパン マカロニ さとう | あぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 575 | 16.7 | 708 | 19.3 |
| | | | | | | | | | | | 24.4 | 2.9 | 29.4 | 3.7 |
| 24 | 火 | 麦ごはん | ○ | 肉じゃが いかのしょうが揚げ うめのおひたし | 豚肉 いか | 牛乳 | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ うめ | 麦ごはん じゃがいも しらたき・さとう でんぷん | あぶら | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 613 | 18.0 | 791 | 20.6 |
| | | | | | | | | | | | 29.4 | 2.7 | 35.5 | 3.1 |
| 25 | 水 | 麦ごはん | ○ | ワンタンスープ チャプチェ 三色ひたし | 豚肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ こまつな | 玉ねぎ・もやし 干しいたけ たけのこ・はくさい にんにく・しょうが・たけのこ | 麦ごはん ワンタン 春雨 さとう | あぶら ごまあぶら ごま | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 | エネルギー たんばく質 | 脂質 食塩相当量 |
| | | | | | | | | | | | 534 | 12.5 | 695 | 14.1 |
| | | | | | | | | | | | 24.1 | 2.2 | 29.8 | 2.7 |