

1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 (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	麦ごはん	○	七草汁 ホキの揚げ煮 ひじきサラダ	鶏肉 ホキ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん・せり なすな・ごきょう はこべ ほとけのざ	大根・かぶ えのきたけ キャベツ コーン	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら	エネルギー 558 たんぱく質 24.6	脂質 17.1 食塩相当量 2.0	エネルギー 723 たんぱく質 30.3	脂質 19.4 食塩相当量 2.5
9	木	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 肉丼の具 みかん	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ねぎ・ごぼう みかん 大根	麦ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら	エネルギー 567 たんぱく質 25.0	脂質 14.7 食塩相当量 2.1	エネルギー 725 たんぱく質 30.5	脂質 16.4 食塩相当量 2.6
10	金	麦ごはん	○	【鏡開き献立】 雑煮 シルバーの西京焼き おおびら	鶏肉 なると シルバー ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	大根 れんこん しいたけ	麦ごはん さとう もち・里芋 こんにゃく		エネルギー 582 たんぱく質 26.5	脂質 13.3 食塩相当量 2.2	エネルギー 752 たんぱく質 32.0	脂質 14.6 食塩相当量 2.8
14	火	麦ごはん	○	ほたてとわかめのスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 かおりあえ	ほたて貝 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青じそ粉	玉ねぎ・キャベツ えのきたけ はくさい・ねぎ しょうが・きゅうり	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら	エネルギー 583 たんぱく質 24.0	脂質 18.3 食塩相当量 2.3	エネルギー 754 たんぱく質 29.6	脂質 21.0 食塩相当量 2.7
15	水	麦ごはん	○	白菜と肉団子のスープ 野菜コロッケ キャベツのサラダ	肉団子	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが きゅうり はくさい	麦ごはん さとう 野菜コロッケ	あぶら	エネルギー 573 たんぱく質 17.4	脂質 18.5 食塩相当量 2.8	エネルギー 751 たんぱく質 21.3	脂質 21.4 食塩相当量 3.5
16	木	麦ごはん	○	【大寒献立】 粕汁 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう	油揚げ みそ ぶり 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう 干しいたけ 大根	麦ごはん さとう こんにゃく 里芋	ごまあぶら	エネルギー 577 たんぱく質 27.1	脂質 20.1 食塩相当量 1.9	エネルギー 742 たんぱく質 33.0	脂質 23.0 食塩相当量 2.4
17	金	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ぎょうざ もやしのサラダ	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 きゅうり・もやし	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 628 たんぱく質 26.1	脂質 20.5 食塩相当量 2.4	エネルギー 837 たんぱく質 32.7	脂質 25.3 食塩相当量 2.9
20	月	コッペパン	○	コーンポタージュ 焼きフランクフルト 海藻サラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 スキムミルク 海藻 生クリーム	にんじん	玉ねぎ・きゅうり コーンペースト キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう		エネルギー 711 たんぱく質 27.7	脂質 28.2 食塩相当量 3.1	エネルギー 878 たんぱく質 33.6	脂質 33.9 食塩相当量 4.1
21	火	わかめごはん	○	【埴生中学校希望献立】 こんにゃくみそラーメンスープ とりのから揚げ・春雨サラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめごはんの素	にんじん	にんにく・しょうが・ねぎ 玉ねぎ・たけのこ・きゅうり 干しいたけ・キャベツ もやし・コーン	麦ごはん さとう・でんぶん こんにゃく 春雨・タルト	あぶら ごまあぶら	エネルギー 715 たんぱく質 27.3	脂質 25.8 食塩相当量 3.2	エネルギー 891 たんぱく質 33.1	脂質 28.8 食塩相当量 3.9
22	水	麦ごはん	○	【給食記念日献立】 すまし汁 さばの塩焼き たくあんあえ	なると 豆腐 さば	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ たくあん漬け キャベツ・もやし	麦ごはん		エネルギー 548 たんぱく質 25.3	脂質 18.4 食塩相当量 2.7	エネルギー 705 たんぱく質 30.6	脂質 20.7 食塩相当量 3.1
23	木	麦ごはん	○	白菜とベーコンのスープ ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ	ベーコン ハンバーグ	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	麦ごはん でんぶん さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 657 たんぱく質 22.2	脂質 26.8 食塩相当量 2.3	エネルギー 859 たんぱく質 27.8	脂質 32.5 食塩相当量 2.8
24	金	麦ごはん	○	ピリ辛豆腐汁 ちくわの南蛮漬け なめたけあえ	豆腐 ちくわ みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	玉ねぎ・もやし はくさい なめたけ キャベツ	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら	エネルギー 562 たんぱく質 18.7	脂質 17.3 食塩相当量 2.3	エネルギー 744 たんぱく質 23.7	脂質 20.4 食塩相当量 3.2
27	月	米粉パン	○	押し麦入り野菜スープ かぼちゃのポテトカップグラタン ダイコンサラダ いちごジャム	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ・コーン しょうが・大根 きゅうり キャベツ	米粉パン じゃがいも 押し麦・さとう グラタン・ジャム	あぶら ごま	エネルギー 635 たんぱく質 22.9	脂質 22.4 食塩相当量 2.6	エネルギー 805 たんぱく質 28.0	脂質 28.3 食塩相当量 3.5
28	火	麦ごはん	○	えのきのみそ汁 わかさぎのから揚げ 切干し上平大根の煮物	豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな	玉ねぎ・大根 えのきたけ 切り干し大根 干しいたけ	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら	エネルギー 552 たんぱく質 21.8	脂質 16.4 食塩相当量 2.2	エネルギー 716 たんぱく質 26.7	脂質 18.9 食塩相当量 2.7
29	水	麦ごはん	○	すいとん汁 鶏肉の美味だれ焼き 三色ひたし	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ・もやし 大根・はくさい ねぎ・しょうが りんごピューレー・にんにく	麦ごはん さとう すいとん でんぶん		エネルギー 574 たんぱく質 28.5	脂質 12.6 食塩相当量 1.9	エネルギー 737 たんぱく質 34.6	脂質 13.7 食塩相当量 2.2
30	木	麦ごはん	○	豚汁 ツナそばろ のりマヨあえ	豚肉 豆腐 ツナ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう・キャベツ 大根・ねぎ 玉ねぎ・しょうが 枝豆・もやし	麦ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 585 たんぱく質 29.0	脂質 19.0 食塩相当量 2.3	エネルギー 758 たんぱく質 35.5	脂質 21.8 食塩相当量 2.8
31	金	麦ごはん	○	ポークカレー 福神漬けあえ ぼんかん	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・玉ねぎ りんごピューレー・もやし 福神漬け・ぼんかん きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 609 たんぱく質 21.6	脂質 14.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 778 たんぱく質 26.4	脂質 16.3 食塩相当量 2.5