

4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(100g)						
				主菜	副菜など	たんぱく質	無機質	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
7月	コッペパン	○大根とウインナーのスープ 野菜のポテトカッフルタン こんにゃくサラダ いちごジャム	ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが えのきだけ 大根・はくさい きゅうり・キャベツ	コッペパン グラタン こんにゃく いちごジャム	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 23.9 793 30.4	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 2.6 23.2 3.4	
8月	火	麦ごはん	○油揚げのみそ汁 キムタクごはんの具 枝豆サラダ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・つぼ漬け はくさいキムチ漬け キャベツ・きゅうり・枝豆	麦ごはん じゃがいも さとう	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 18.6 748 21.4	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 3.0 34.4 3.6
9月	水	麦ごはん	○ワンタンスープ 肉しゅうまい もやしの中華あえ	豚肉 肉しゅうまい	牛乳	にんじん チングンサイ	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ たけのこ・はくさい きゅうり・もやし	麦ごはん ワンタン さとう	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 13.0 734 15.5	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 2.2 29.0 2.7
10月	木	麦ごはん	○わかめスープ とりのから揚げ 磯香あえ	かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・もやし ねぎ・しょうが にんにく キャベツ	麦ごはん でんぶん	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 18.0 719 20.6	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 2.7 29.0 3.2
11月	金	麦ごはん	○どさんこ汁 ソース白身魚フライ かおりあえ	豚肉 みそ たらフライ	牛乳	にんじん 青じそ粉	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 じゃがいも さとう	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 21.6 792 24.8	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 2.5 31.5 3.0
14月	月	丸パン	○エーピーシースープ ハンバーグデミグラスソース キャベツのサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん チングンサイ	玉ねぎ・はくさい しょうが・キャベツ きゅうり	丸パン じゃがいも マカロニ さとう・でんぶん	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 22.9 792 27.9	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 3.3 33.2 4.3
15月	火	麦ごはん	○豆腐の中華煮 春巻 糸寒天の中華サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 寒天	にんじん	しょうが・玉ねぎ たけのこ・キャベツ 干しいたけ・ねぎ きゅうり・春巻	麦ごはん でんぶん さとう	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 20.0 774 23.2	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 1.9 26.0 2.5
16水	ゆかりごはん	○【お花見献立】 さくらのすまし汁 赤魚のみりんしようゆ焼き 三色ひたし・お花見だんご	かまぼこ 豆腐 赤魚	牛乳	にんじん こまつな 赤じそ粉	玉ねぎ えのきだけ・ねぎ もやし	麦ごはん だんご	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 12.5 728 13.2	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 2.5 30.4 3.0	
17木	木	麦ごはん	○きのこの沢煮椀 とりささみのレモンあえ アスパラサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス こまつな	えのきだけ・しめじ ごぼう・玉ねぎ レモン果汁 きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぶん さとう	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 19.7 770 22.8	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 1.9 34.4 2.5
18金	麦ごはん	○吉野汁 マスのみぞマヨネーズ焼き うめのおひたし	鶏肉 マス みそ	牛乳	にんじん ほれんそう	大根・玉ねぎ きゅうり・キャベツ うめ	麦ごはん でんぶん	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 17.1 700 19.3	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 2.1 34.0 2.4	
21月	月	コッペパン	○押し麦入り野菜スープ メンチカツ 米粉マカロニのサラダ	ベーコン メンチカツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・きゅうり	コッペパン じゃがいも 押し麦・さとう 米粉マカロニ	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 22.3 793 26.7	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 2.9 31.0 4.0
22月	火	麦ごはん	○ふのみそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	みそ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・にんにく	麦ごはん じゃがいも さとう ふ	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 15.6 707 17.3	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 2.5 34.2 2.9
23水	水	麦ごはん	○こんにゃくしょうゆラーメンスープ ちくわの南蛮漬け ごぼうサラダ	豚肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ・ねぎ 干しいたけ・コーン もやし・ごぼう・キャベツ	麦ごはん さとう	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 18.6 770 22.0	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 2.3 25.7 3.1
24木	木	麦ごはん	○ポークカレー 福神漬けあえ カラマンダリン	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 福神漬け・もやし きゅうり・キャベツ・カラマンダリン	麦ごはん じゃがいも	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 14.5 784 16.3	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 2.2 26.3 2.5
25金	華やかごはん	○【入学進級お祝い献立】 お祝いすまし汁 シリバーの西京焼き ダイコーンサラダ・お祝いいちごゼリー	なると 豆腐 シリバー	牛乳 わかめ	にんじん 華やかごはんのもと	玉ねぎ えのきだけ 大根・きゅうり コーン	麦ごはん さとう ゼリー	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 15.8 793 26.7	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 3.0 30.0 3.7	
28月	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 生クリーム 海藻	にんじん	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	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 27.8 868 33.5	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 3.0 33.4 4.1
30水	水	麦ごはん	○すいとん汁 ツナそぼろ 春雨サラダ	鶏肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・ねぎ 大根・はくさい 枝豆・キャベツ・きゅうり	麦ごはん 春雨 すいとん 枝豆・キャベツ・きゅうり	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 16.5 810 18.7	エネルギー(100g) たんぱく質(100g) 食塩相当量(100g)	脂質 1.9 33.3 2.4