

5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 (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
							1群	2群			たんばく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんばく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	木	麦ごはん	○	若竹汁 いかのしょうが揚げ たくあんあえ コービー牛乳のもと	なると いか	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ・たけのこ しょうが たくあんづけ キャベツ・もやし	麦ごはん でんぷん コービー牛乳のもと	あぶら	エネルギー 546	脂質 15.0	エネルギー 703	脂質 16.8
2	金	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 肉丼の具 甘夏	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ だいこん・ねぎ ごぼう 甘夏	麦ごはん じゃがいも しらたき さとう	あぶら	エネルギー 554	脂質 14.6	エネルギー 712	脂質 16.3
7	水	たけのこごはん	○	【こどもの日献立】 けんちん汁 笹かまぼこの新緑揚げ かぶの即席漬け・柏餅	豆腐 笹かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん 抹茶	たけのこごはんの具 ごぼう・だいこん ねぎ・かぶ キャベツ・きゅうり	麦ごはん じゃがいも てんぷらこ・かしわもち 天ぷら粉・柏餅	ごまあぶら あぶら	エネルギー 552	脂質 16.2	エネルギー 847	脂質 19.5
8	木	麦ごはん	○	ワントンスープ ぎょうざ キャベツの中華あえ	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・干しいだけ たけのこ・しょうが はくさい・きゅうり もやし・キャベツ	麦ごはん ワントン さとう	ごまあぶら	エネルギー 553	脂質 15.3	エネルギー 745	脂質 18.9
9	金	麦ごはん	○	切り干し大根のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 のりマヨあえ	みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい 切り干し大根・ねぎ キャベツ・もやし	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 607	脂質 20.5	エネルギー 784	脂質 23.8
12	月	コッパパン	○	ラビオリスープ 野菜コロッケ チキンサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・はくさい きゅうり・キャベツ レモン果汁	コッパパン さとう ラビオリ 野菜コロッケ	あぶら	エネルギー 598	脂質 19.8	エネルギー 769	脂質 21.8
13	火	麦ごはん	○	治田小手前のみそ汁 イナダのみりんしょうゆ焼き きんぴらごぼう	油揚げ 豆腐・みそ イナダ さつま揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ はくさい ごぼう ねぎ	麦ごはん こんにゃく さとう	あぶら	エネルギー 590	脂質 21.2	エネルギー 754	脂質 24.4
14	水	麦ごはん	○	春雨スープ 鶏肉の美味だれ焼き マカロニサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・ねぎ しょうが・きゅうり りんごビュレー	麦ごはん 春雨 さとう・でんぷん マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 584	脂質 18.8	エネルギー 753	脂質 21.5
15	木	麦ごはん	○	すまし汁 かつおの甘辛あえ ごまあえ	なると 豆腐 かつお	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ にんにく・しょうが	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	エネルギー 564	脂質 16.6	エネルギー 731	脂質 18.7
16	金	麦ごはん	○	ボークカレー ミルクビーンズ 福神漬けあえ	豚肉 だいず きな粉	牛乳 練乳	にんじん トマトビュレー	にんにく・玉ねぎ りんごビュレー 福神漬け・もやし きゅうり	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 728	脂質 22.3	エネルギー 936	脂質 26.0
19	月	コッパパン	○	押し麦入り野菜スープ ハンバーグデミグラスソース ダイコンサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ・しょうが だいこん・きゅうり コーン	コッパパン さとう・大麦 じゃがいも でんぷん	あぶら	エネルギー 629	脂質 24.3	エネルギー 811	脂質 28.1
20	火	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ ツナそぼろ フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・干しいだけ はくさい・しょうが・えだまめ みかん(レトルト)・もも(レトルト) パイナップル(レトルト)・レモン果汁	麦ごはん さとう カクテルゼリー いちごゼリー	あぶら	エネルギー 586	脂質 15.2	エネルギー 759	脂質 17.0
21	水	麦ごはん	○	すいとん汁 シルバーの西京焼き なめだけあえ	鶏肉 ちくわ シルバー	牛乳	にんじん こまつな	干しいだけ だいこん・はくさい ねぎ・キャベツ なめだけ	麦ごはん すいとん		エネルギー 561	脂質 13.5	エネルギー 725	脂質 14.8
22	木	麦ごはん	○	【がんばれ献立】 どさんこ汁 ソースチキンカツ 磯香あえ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが・にんにく 玉ねぎ もやし・コーン キャベツ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 パンこ・さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー 632	脂質 18.5	エネルギー 813	脂質 21.4
23	金	麦ごはん	○	麻婆豆腐 パオズ もやしの中華あえ	豚肉 みそ 豆腐 パオズ	牛乳	にんじん にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいだけ きゅうり・もやし	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 646	脂質 22.2	エネルギー 866	脂質 28.1
26	月	コッパパン	○	エービーシースープ 焼きフランクフルト キャベツのサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ はくさい しょうが キャベツ・きゅうり	コッパパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	エネルギー 607	脂質 24.9	エネルギー 771	脂質 27.9
27	火	麦ごはん	○	いなか汁 ちくわの南蛮漬け うめのおひたし	凍り豆腐 みそ ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん・しめじ ねぎ・きゅうり キャベツ 梅	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 551	脂質 16.4	エネルギー 727	脂質 19.2
28	水	麦ごはん	○	米粉うどん汁 鯖のみそだれがけ かおりあえ	豚肉 油揚げ さば みそ	牛乳	にんじん 青じそ粉	干しいだけ 玉ねぎ・しょうが はくさい・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん 米粉うどん さとう でんぷん		エネルギー 624	脂質 20.3	エネルギー 801	脂質 23.1
29	木	麦ごはん	○	白菜とベーコンのスープ 三色揚げ煮 和風サラダ	ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	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 キャベツ・きゅうり	麦ごはん じゃがいも さつまいも でんぷん・さとう	あぶら ドレッシング	エネルギー 594	脂質 18.0	エネルギー 766	脂質 20.7
30	金	麦ごはん	○	【大学生の献立】 じゃがいもと小松菜のみそ汁 鶏肉のごま照り焼き ひじきと枝豆のサラダ	みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ・しょうが えだまめ・きゅうり コーン・キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ごま ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 546	脂質 15.4	エネルギー 701	脂質 17.2
											たんばく質 26.6	食塩相当量 2.3	たんばく質 31.9	食塩相当量 2.8