

6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)					
					たんぱく質	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	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
2	月	コッペパン	○	野菜スープ トマトオムレツ キャベツのあえもの	ベーコン トマトオムレツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 しょうが・キャベツ きゅうり	さとう じゃがいも コッペパン	ごまあぶら	エネルギー 526	脂質 16.7	エネルギー 647	脂質 19.2
										たんぱく質 20.8	食塩相当量 3.0	たんぱく質 24.7	食塩相当量 3.7	
3	火	発芽玄米 ごはん	○	【むし歯予防こんだて】 豆腐のすまし汁 ししゃもの南蛮漬け つぼ漬けあえ・かむかムこんにゃく	なると 豆腐	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん	玉ねぎ えのきたけ つぼづけ・きゅうり キャベツ	麦ごはん でんぶん・さとう かむかムこんにゃく	あぶら	エネルギー 592	脂質 17.2	エネルギー 719	脂質 20.3
										たんぱく質 25.0	食塩相当量 3.1	たんぱく質 31.8	食塩相当量 3.8	
4	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ ビビンバの具 大根サラダ	豚肉	牛乳	にんじん チングンサイ	玉ねぎ・干ししいたけ たけのこ・はくさい しょうが・にんにく せんまい・大根・きゅうり・はくさいキムチづけ	麦ごはん ワンタン さとう	あぶら・ごま ごまあぶら ドレッシング	エネルギー 561	脂質 15.6	エネルギー 730	脂質 17.8
										たんぱく質 26.1	食塩相当量 2.1	たんぱく質 32.3	食塩相当量 2.7	
5	木	麦ごはん	○	チングンサイのスープ ハンバーグ照り焼きソース 春雨サラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん チングンサイ	玉ねぎ 干ししいたけ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	エネルギー 549	脂質 15.0	エネルギー 719	脂質 17.5
										たんぱく質 21.2	食塩相当量 2.2	たんぱく質 26.6	食塩相当量 2.6	
6	金	麦ごはん	○	ハヤシライスソース ガーリックポテト キャベツとチングンサイのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん チングンサイ トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 649	脂質 23.2	エネルギー 842	脂質 27.1
										たんぱく質 22.4	食塩相当量 2.8	たんぱく質 27.2	食塩相当量 3.6	
9	月	コッペパン	○	ミネストローネ 鹿肉コロッケ 糸寒天サラダ	ベーコン	牛乳 寒天	にんじん トマト トマトピューレー	玉ねぎ・セロリー キャベツ・しょうが きゅうり	じゃがいも マカロニ 鹿肉コロッケ	あぶら ドレッシング	エネルギー 622	脂質 20.8	エネルギー 767	脂質 24.1
										たんぱく質 22.1	食塩相当量 3.1	たんぱく質 26.4	食塩相当量 4.1	
10	火	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ キムタクごはんの具 三色ひたし	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・もやし はくさい・しょうが はくさいキムチづけ・つぼづけ	麦ごはん じゃがいももち	あぶら ごまあぶら	エネルギー 550	脂質 14.3	エネルギー 712	脂質 16.3
										たんぱく質 26.9	食塩相当量 2.8	たんぱく質 33.1	食塩相当量 3.5	
11	水	麦ごはん	○	豚汁 いかのしょうが揚げ 磯風味あえ	豚肉 豆腐・みそ いか	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ しょうが・もやし キャベツ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく でんぶん	あぶら	エネルギー 569	脂質 17.6	エネルギー 737	脂質 20.0
										たんぱく質 27.8	食塩相当量 2.9	たんぱく質 33.6	食塩相当量 3.3	
12	木	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 ぎょうざ キャベツの中華あえ	ツナ・豆腐 ぎょうざ	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ たけのこ・キャベツ 干ししいたけ・ねぎ 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 616	脂質 19.6	エネルギー 824	脂質 24.3
										たんぱく質 25.3	食塩相当量 2.2	たんぱく質 31.6	食塩相当量 2.7	
13	金	麦ごはん	○	ふのみぞ汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き きんぴらごぼう	みそ シルバー 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・大根 ねぎ・ごぼう	麦ごはん じゃがいも ふ・こんにゃく さとう	ごまあぶら	エネルギー 530	脂質 14.4	エネルギー 684	脂質 15.8
										たんぱく質 25.2	食塩相当量 1.9	たんぱく質 30.5	食塩相当量 2.3	
16	月	コッペパン	○	キャロットボタージュ チリコンカン コーンサラダ	ベーコン だいす 豚肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん にんじんペースト	玉ねぎ・コーン コーンペースト にんにく キャベツ・きゅうり	さとう 小麦粉 コッペパン	あぶら	エネルギー 666	脂質 21.8	エネルギー 821	脂質 25.9
										たんぱく質 31.6	食塩相当量 3.3	たんぱく質 38.5	食塩相当量 4.3	
17	火	麦ごはん	○	たけのこ汁(さば入り) 鶏肉のあんず照り焼き 切干し上平(わってら) 大根の煮物	豆腐・さば みそ 鶏肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・たけのこ ねぎ きりぼし大根 干ししいたけ	麦ごはん あんずジャム さとう	あぶら	エネルギー 566	脂質 15.9	エネルギー 728	脂質 17.8
										たんぱく質 29.7	食塩相当量 2.8	たんぱく質 35.5	食塩相当量 3.2	
18	水	麦ごはん	○	すいとん汁 あゆのから揚げ なめだけあえ	鶏肉 ちくわ あゆ	牛乳	にんじん こまつな	干ししいたけ 大根・はくさい ねぎ・キャベツ なめだけ	麦ごはん すいとん でんぶん さとう	あぶら	エネルギー 611	脂質 16.9	エネルギー 794	脂質 19.6
										たんぱく質 22.1	食塩相当量 1.7	たんぱく質 27.8	食塩相当量 2.0	
19	木	麦ごはん	○	豆乳入りみそ汁 豚肉のスタミナ炒め 野沢菜漬けあえ	油あげ 豆腐 豆乳 みそ・豚肉	牛乳	にんじん にら 野沢菜漬け	玉ねぎ・ねぎ にんにく・きゅうり キャベツ しょうが	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 559	脂質 16.5	エネルギー 726	脂質 18.8
										たんぱく質 28.3	食塩相当量 2.5	たんぱく質 34.6	食塩相当量 3.2	
20	金	麦ごはん	○	吉野汁 さばのカレー竜田揚げ うめのおひたし	鶏肉 さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根・玉ねぎ きゅうり・キャベツ うめ しょうが	麦ごはん でんぶん	あぶら	エネルギー 614	脂質 23.4	エネルギー 789	脂質 27.0
										たんぱく質 27.7	食塩相当量 2.2	たんぱく質 33.4	食塩相当量 2.6	
23	月	きな粉揚げパン (腰代小、治田小、八幡小) コッペパン (東小、達生小)	○	寒天スープ ボイルワインナー もやしのサラダ	きなこ 豚肉 ワインナー	牛乳 寒天	にんじん チングンサイ	玉ねぎ・はくさい しょうが・きゅうり もやし	さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 711/586	脂質 31.4/23.4		
										たんぱく質 28.6/25.3	食塩相当量 3.6/3.5			
24	火	麦ごはん	○	こんにゃくの炒め煮 えびしゅうまい かおりあえ	豚肉 ちくわ・みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん さやいんげん あおじそこ	しょうが・玉ねぎ 干ししいたけ 大根・きゅうり キャベツ	麦ごはん こんにゃく さとう	あぶら	エネルギー 545	脂質 15.3	エネルギー 735	脂質 18.7
										たんぱく質 22.6	食塩相当量 2.7	たんぱく質 28.8	食塩相当量 3.7	
25	水	麦ごはん	○	なめこ汁 ますの塩焼き ひじきの煮物	豆腐・みそ ます 油あげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい・なめこ えのきたけ・ねぎ	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 557	脂質 16.5	エネルギー 713	脂質 18.5
										たんぱく質 29.3	食塩相当量 2.6	たんぱく質 35.3	食塩相当量 3.1	
26	木	麦ごはん	○	わかめスープ とりささみのレモンあえ 青大豆サラダ	かまぼこ 鶏肉 だいす	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・もやし ねぎ・しょうが レモン果汁 キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら	エネルギー 589	脂質 16.9	エネルギー 761	脂質 19.3
										たんぱく質 28.4	食塩相当量 2.6	たんぱく質 34.4	食塩相当量 3.0	
27	金	麦ごはん	○	ポークカレー 福神漬けあえ メロン	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	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 616	脂質 14.5	エネルギー 787	脂質 16.3
										たんぱく質 21.8	食塩相当量 2.2	たんぱく質 26.6	食塩相当量 2.5	
30	月	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ コーンのポテトカッパグラタン こんにゃくサラダ みかんジャム	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・きゅうり	じゃがいも 大麦・グラタン こんにゃく・みかんジャム コッペパン	ドレッシング	エネルギー 629	脂質 21.1	エネルギー 795	脂質 26.8
										たんぱく質 19.1	食塩相当量 2.5	たんぱく質 23.0	食塩相当量 3.4	

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。