

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）		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
							1群	2群						
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 たんばく質 20.8	脂質 16.7 食塩相当量 3.0	エネルギー 647 たんばく質 24.7	脂質 19.2 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・かむカムこんにやく	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 発芽玄米 でんぶん・さとう かむカムこんにやく	あぶら	エネルギー 592 たんばく質 25.0	脂質 17.2 食塩相当量 3.1	エネルギー 719 たんばく質 31.8	脂質 20.3 食塩相当量 3.8
4	水	麦ごはん	○	ワントンスープ ビビンバの具 大根サラダ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・干しいたけ たけのこ・はくさい しょうが・にんにく ぜんまい・大根・きゅうり・はくさいキムチづけ	麦ごはん ワントン 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 たんばく質 26.1	脂質 15.6 食塩相当量 2.1	エネルギー 730 たんばく質 32.3	脂質 17.8 食塩相当量 2.7
5	木	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ 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 チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり	麦ごはん はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	エネルギー 549 たんばく質 21.2	脂質 15.0 食塩相当量 2.2	エネルギー 719 たんばく質 26.6	脂質 17.5 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 キャベツとチンゲンサイのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 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 たんばく質 22.4	脂質 23.2 食塩相当量 2.8	エネルギー 842 たんばく質 27.2	脂質 27.1 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 たんばく質 22.1	脂質 20.8 食塩相当量 3.1	エネルギー 767 たんばく質 26.4	脂質 24.1 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 たんばく質 26.9	脂質 14.3 食塩相当量 2.8	エネルギー 712 たんばく質 33.1	脂質 16.3 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 こんにやく でんぶん	あぶら	エネルギー 569 たんばく質 27.8	脂質 17.6 食塩相当量 2.9	エネルギー 737 たんばく質 33.6	脂質 20.0 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 たんばく質 25.3	脂質 19.6 食塩相当量 2.2	エネルギー 824 たんばく質 31.6	脂質 24.3 食塩相当量 2.7
13	金	麦ごはん	○	ふのみそ汁 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・こんにやく さとう	ごまあぶら	エネルギー 530 たんばく質 25.2	脂質 14.4 食塩相当量 1.9	エネルギー 684 たんばく質 30.5	脂質 15.8 食塩相当量 2.3
16	月	コッペパン	○	キャロットポタージュ チリコンカン コーンサラダ	ベーコン だいず 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 たんばく質 31.6	脂質 21.8 食塩相当量 3.3	エネルギー 821 たんばく質 38.5	脂質 25.9 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 たんばく質 29.7	脂質 15.9 食塩相当量 2.8	エネルギー 728 たんばく質 35.5	脂質 17.8 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 たんばく質 22.1	脂質 16.9 食塩相当量 1.7	エネルギー 794 たんばく質 27.8	脂質 19.6 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 たんばく質 28.3	脂質 16.5 食塩相当量 2.5	エネルギー 726 たんばく質 34.6	脂質 18.8 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 たんばく質 27.7	脂質 23.4 食塩相当量 2.2	エネルギー 789 たんばく質 33.4	脂質 27.0 食塩相当量 2.6
23	月	きな粉揚げパン (徳代小、治田小、八幡小) コッペパン (東小、通生小)	○	寒天スープ ポイルウインナー もやしのサラダ	きなこ 豚肉 ウインナー	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	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 たんばく質 28.6/25.3	脂質 31.4/23.4 食塩相当量 3.6/3.5		
24	火	麦ごはん	○	こんにやくの炒め煮 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 干しいたけ 大根・きゅうり キャベツ	麦ごはん こんにやく さとう	あぶら	エネルギー 545 たんばく質 22.6	脂質 15.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 735 たんばく質 28.8	脂質 18.7 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 たんばく質 29.3	脂質 16.5 食塩相当量 2.6	エネルギー 713 たんばく質 35.3	脂質 18.5 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 だいず	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 たんばく質 28.4	脂質 16.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 761 たんばく質 34.4	脂質 19.3 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 りんごピューレー 福神漬け もやし・きゅうり・キャベツ・メロン	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 616 たんばく質 21.8	脂質 14.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 787 たんばく質 26.6	脂質 16.3 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プグラタン こんにやくサラダ 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 こんにやく・みかんジャム コッペパン	ドレッシング	エネルギー 629 たんばく質 19.1	脂質 21.1 食塩相当量 2.5	エネルギー 795 たんばく質 23.0	脂質 26.8 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。