

7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
1	火	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 かぼちゃのそぼろあん たくあんあえ	ツナ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが・玉ねぎ だけのこと・キャベツ・ねぎ 干しいたけ・もやし たくあんづけ	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら	エネルギー 695	脂質 25.3	エネルギー 897	脂質 29.9
2	水	ゆかりごはん	○	ラビオリスープ イラストコロッケ 枝豆サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん 赤しそ粉	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり えだまめ	麦ごはん さとう ラビオリ イラストコロッケ	あぶら	エネルギー 624	脂質 20.4	エネルギー 805	脂質 23.7
3	木	麦ごはん	○	ピリ辛豆腐汁 鶏肉のバーベキューソース 糸寒天の中華サラダ	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 寒天	にんじん にら	玉ねぎ・もやし しょうが・にんにく りんごビュッレー キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう	ごまあぶら	エネルギー 527	脂質 15.0	エネルギー 676	脂質 16.7
4	金	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 シルバーの照り焼き 磯風味あえ	鶏肉 シルバー	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが・玉ねぎ 干しいたけ もやし・キャベツ	麦ごはん じゃがいも しらたき さとう・でんぷん	あぶら	エネルギー 575	脂質 16.6	エネルギー 739	脂質 18.7
7	月	コッペパン	○	グリーンシチュー ポロニアステーク イタリアンサラダ	ベーコン 青大豆ペースト ポロニアステーク	牛乳 スキムミルク 生クリーム わかめ	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 さとう	ドレッシング	エネルギー 709	脂質 26.7	エネルギー 870	脂質 31.8
8	火	麦ごはん	○	【七夕献立】 七夕そうめん汁 星のハンバーグ フルーツポンチ	なると かまぼこ ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ はくさい・ねぎ みかん(レトルト)	麦ごはん こんにゃく さとう・でんぷん カクテルゼリー		エネルギー 575	脂質 13.4	エネルギー 766	脂質 16.3
9	水	麦ごはん	○	豚汁 三色そぼろ ごまあえ	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ・コーン しょうが・えだまめ もやし・キャベツ	麦ごはん こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら ごま	エネルギー 576	脂質 17.1	エネルギー 738	脂質 19.1
10	木	麦ごはん	○	わかめスープ 肉団子の甘酢がらめ もやしの中華あえ	かまぼこ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・もやし ねぎ・しょうが きゅうり	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 610	脂質 24.4	エネルギー 794	脂質 28.7
11	金	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物	油あげ みそ さば さつまあげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら	エネルギー 608	脂質 20.6	エネルギー 778	脂質 23.7
14	月	コッペパン	○	野菜とウインナーのスープ いかのパプリカ揚げ ひじきサラダ	ウインナー いか	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ・にんにく えのきたけ・コーン 大根・はくさい しょうが・キャベツ	コッペパン でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 652	脂質 26.6	エネルギー 799	脂質 31.7
15	火	わかめごはん	○	【更埴中学校希望献立】 かきたま汁 とりのから揚げ 春雨サラダ・シークワーサータルト	たまご 鶏肉	牛乳 わかめごはんの素	にんじん こまつな	玉ねぎ・だけのこ えのきたけ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん・さとう はるさめ シークワーサータルト	あぶら ごまあぶら	エネルギー 713	脂質 26.0	エネルギー 891	脂質 29.7
16	水	麦ごはん	○	たこボールスープ 豚ビーマン丼の具 キャベツの中華あえ	たこボール 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ・キャベツ しょうが・にんにく きゅうり・もやし りんごビュッレー	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 531	脂質 13.2	エネルギー 693	脂質 14.9
17	木	麦ごはん	○	夏野菜カレー 福神漬けあえ とうもろこし	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ なす・きゅうり・トマトビュッレー ズッキーニ・黄ピーマン	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 649	脂質 15.4	エネルギー 863	脂質 18.0
18	金	麦ごはん	○	【土用の丑の日献立】 とうがんのみそ汁 いわしのかば焼き うめのおひたし	油あげ みそ いわし	牛乳	にんじん	玉ねぎ・とうがん えのきたけ・ねぎ しょうが・きゅうり キャベツ・梅	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 624	脂質 23.0	エネルギー 820	脂質 27.7
22	火	麦ごはん	○	なす入りマーボー厚揚げ豆腐 パオズ 荳わかめのサラダ	鶏肉 みそ 厚揚げ パオズ	牛乳 荳わかめ	にんじん・にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・だけのこ 干しいたけ・なす 大根・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	エネルギー 721	脂質 29.6	エネルギー 958	脂質 37.3
23	水	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 肉丼の具 キャベツのサラダ	油あげ みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ・大根 ねぎ・ごぼう キャベツ	麦ごはん じゃがいも しらたき さとう	あぶら	エネルギー 555	脂質 15.8	エネルギー 723	脂質 17.9
24	木	麦ごはん	○	春雨スープ 春巻 きゅうりの中華あえ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが きゅうり・もやし 春巻	麦ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 701	脂質 32.0	エネルギー 802	脂質 29.8
25	金	麦ごはん	○	キャベツとベーコンのスープ ドライカレー ダイコンサラダ	ベーコン 鶏肉 だいず	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・にんにく トマトビュッレー 大根・きゅうり・コーン	麦ごはん じゃがいも さとう ごま	あぶら ごま	エネルギー 570	脂質 18.0		

今月の千曲市産は、米・玉ねぎ・にんにく・なす・ズッキーニ・切り干し大根・えのきたけ・大豆・卵

※一部に千曲市産有機野菜が含まれています。

