

9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)		エネルギー		たんぱく質	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (400kcal)	たんぱく質 (7.5g)	エネルギー (400kcal)	たんぱく質 (7.5g)
							1群	2群						
1	月	コッペパン 救給カレー	○	【防災献立】 豆腐ときのこのスープ チンゲン菜のサラダ 梨	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ えのきたけ はくさい・しょうが キャベツ・梨	コッペパン 救給カレー さとう		エネルギー 691	たんぱく質 26.5	エネルギー 917	たんぱく質 36.2
2	火	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 シルバーの塩こうじ焼き きんぴらごぼう	油揚げ 凍り豆腐 みそ・シルバー 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・ねぎ ごぼう ほししいたけ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら	エネルギー 530	たんぱく質 13.7	エネルギー 673	たんぱく質 15.0
3	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ ユーリンチー 糸寒天の中華サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・ねぎ 干しいたけ・しょうが だけのこ・はくさい キャベツ・きゅうり	麦ごはん ワンタン さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 582	たんぱく質 17.2	エネルギー 753	たんぱく質 19.7
4	木	麦ごはん	○	ハヤシライスソース ミルクビーンズ イタリアンサラダ	豚肉 大豆 青大豆きな粉	牛乳 練乳 わかめ	にんじん 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 でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	エネルギー 706	たんぱく質 25.4	エネルギー 912	たんぱく質 29.9
5	金	麦ごはん	○	さつま汁 肉料理の具 ひじきサラダ	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ キャベツ・コーン	麦ごはん さつまいも しらたき さとう	あぶら	エネルギー 569	たんぱく質 14.4	エネルギー 737	たんぱく質 16.4
8	月	コッペパン	○	ポテトとベーコンのスープ ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ しょうが・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 608	たんぱく質 20.5	エネルギー 667	たんぱく質 23.2
9	火	麦ごはん	○	豆腐のすまし汁 ぶりの照り焼き こんにゃくサラダ	なると 豆腐 ぶり	牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ えのきたけ・ねぎ キャベツ・もやし	麦ごはん こんにゃく	ドレッシング	エネルギー 544	たんぱく質 20.3	エネルギー 695	たんぱく質 22.7
#	水	わかめごはん	○	【治田小学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのレモンあえ 春雨サラダ・レモンソーダゼリー	たまご 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・だけのこ えのきたけ レモン果汁 キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん・さとう はるさめ レモンソーダゼリー	あぶら ごまあぶら	エネルギー 664	たんぱく質 17.2	エネルギー 831	たんぱく質 19.8
#	木	麦ごはん	○	田舎汁 豚肉のスタミナ炒め ゆかりあえ	凍り豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら あかじそこ	玉ねぎ・大根 えのきたけ・ねぎ にんにく・玉ねぎ キャベツ・もやし・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 537	たんぱく質 14.5	エネルギー 699	たんぱく質 16.3
#	金	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ 揚げぎょうざ もやしのナムル	鶏肉 ぎょうざ	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 きゅうり・もやし	麦ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 509	たんぱく質 16.1	エネルギー 695	たんぱく質 20.8
#	火	麦ごはん	○	きのこ汁 ツナそぼろ 磯風味あえ	豆腐 みそ ツナ	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ・はくさい なめこ・えのきたけ ねぎ・しょうが・もやし えだまめ・キャベツ	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 544	たんぱく質 16.2	エネルギー 705	たんぱく質 18.3
#	水	麦ごはん	○	わかめスープ ピビンパの具 もやしとコーンのあえもの	なると 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・もやし にんにく・しょうが きゅうり・ぜんまい はくさいキムチツナ・コーン	麦ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 520	たんぱく質 13.8	エネルギー 679	たんぱく質 15.6
#	木	麦ごはん	○	ふのみそ汁 さんまのかば焼き かおりあえ	みそ さんま	牛乳 わかめ	にんじん あおじそこ	玉ねぎ・大根 ねぎ・きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも ふ・でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 647	たんぱく質 25.4	エネルギー 836	たんぱく質 30.0
#	金	麦ごはん	○	麻婆豆腐 パオズ キャベツの中華あえ	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・だけのこ 干しいたけ・もやし きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 647	たんぱく質 22.2	エネルギー 865	たんぱく質 28.2
#	月	コッペパン	○	キャベツとベーコンのスープ ガーリックチキン もやしのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・きゅうり もやし	コッペパン じゃがいも	ごまあぶら	エネルギー 527	たんぱく質 16.4	エネルギー 553	たんぱく質 17.5
#	水	麦ごはん	○	じゃがいもとかわのみそ汁 あじフライ ごまドレッシングサラダ	油揚げ みそ あじフライ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ 大根・キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	エネルギー 597	たんぱく質 19.5	エネルギー 772	たんぱく質 22.7
#	木	麦ごはん	○	ボークカレー 福神漬あえ シャインマスカット	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく・玉ねぎ りんごピューレ 福神漬・キャベツ きゅうり・シャインマスカット	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 580	たんぱく質 14.5	エネルギー 763	たんぱく質 16.3
#	金	麦ごはん	○	米粉うどん汁 ちくわのいそべ揚げ 切り昆布の煮物	豚肉 油揚げ ちくわ さつまあげ	牛乳 青のり 昆布	にんじん	干しいたけ 玉ねぎ・はくさい ねぎ・だけのこ ごぼう	むぎごはん こめこうどん さとう てんぷらこ	あぶら	エネルギー 632	たんぱく質 17.9		
#	月	きな粉揚げパン (寒天・鶏生肉) コッペパン 揚げパン・揚げパン	○	ぶるぶる寒天スープ ポイルフランクフルト きゃべつサラダ	きなこ ぶたにく フランクフルト	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい しょうが・キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	あぶら	エネルギー 740/615	たんぱく質 33.1/25.1		
#	火	麦ごはん	○	こんにゃくみそラーメンスープ 凍り豆腐とかいのチリソース わかめのあえもの	豚肉 みそ 凍り豆腐 いか	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・だけのこ 干しいたけ・ねぎ もやし・コーン・きゅうり・キャベツ	麦ごはん こんにゃく さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 595	たんぱく質 18.2	エネルギー 771	たんぱく質 20.9

今月の千曲市産は、米・玉ねぎ・なめこ・えのきたけ・大豆・豆腐・シャインマスカット です。

