

10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 （100g中）	脂質 （7.3g）	エネルギー （100g中）	脂質 （7.3g）
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
							1群	2群						
1	水	麦ごはん	○	さつま芋のみそ汁 豚肉のマヨ胡麻ソース つば漬けあえ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・だいこん えのきたけ・しょうが ねぎ・つば漬け きゅうり・キャベツ	麦ごはん さつまいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 572	たんぱく質 17.7	脂質 7.42	カルシウム 20.5
2	木	麦ごはん	○	八宝菜 春巻 きゅうりの中華あえ	豚肉 いか	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ・春巻 干しいただけ・はくさい きゅうり・もやし	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 652	たんぱく質 24.7	脂質 8.38	カルシウム 29.0
3	金	麦ごはん	○	きのこの沢煮焼 ほっけの塩焼き ポテトサラダ	豚肉 ほっけ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ・しめじ ごぼう・玉ねぎ キャベツ	麦ごはん じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	エネルギー 532	たんぱく質 16.3	脂質 6.87	カルシウム 18.3
6	月	丸パン	○	【お月見献立】 じゃがいももちスープ うさぎ型ハンバーグ 枝豆サラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・はくさい キャベツ きゅうり・えだまめ	コッペパン じゃがいももち さとう	あぶら	エネルギー 558	たんぱく質 21.1	脂質 6.77	カルシウム 25.2
7	火	麦ごはん	○	すまし汁 きのこ豚汁の具 ゆかりあえ	かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 赤いそ粉	玉ねぎ・干しいただけ えのきたけ・エリンギ しめじ・ごぼう・ねぎ キャベツ・もやし・きゅうり	麦ごはん しらたき さとう	あぶら	エネルギー 522	たんぱく質 13.9	脂質 6.79	カルシウム 15.6
8	水	麦ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 野菜クロック スパゲッティサラダ	油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	玉ねぎ・はくさい えのきたけ キャベツ コーン	麦ごはん 野菜クロック スパゲッティ	あぶら ドレッシング	エネルギー 665	たんぱく質 24.4	脂質 8.52	カルシウム 28.4
9	木	麦ごはん	○	吉野汁 シルバーのみりんしょうゆ焼 切り干し大根の煮物	鶏肉 シルバー	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん・玉ねぎ 切り干し大根 干しいただけ	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら	エネルギー 538	たんぱく質 14.8	脂質 6.96	カルシウム 16.5
10	金	麦ごはん	○	さつま芋カレー 福神漬けあえ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・リンゴピューレー 福神漬け・もやし きゅうり・りんご	麦ごはん さつまいも	あぶら	エネルギー 631	たんぱく質 14.1	脂質 8.08	カルシウム 15.7
14	火	麦ごはん	○	わかめスープ さばのみそだれかけ のりマヨあえ	糸かまぼこ さば みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	玉ねぎ・しょうが もやし・ねぎ キャベツ	麦ごはん でんぶ さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 569	たんぱく質 19.2	脂質 7.34	カルシウム 21.9
15	水	わかめごはん	○	【通生中学校希望献立】 かきたま汁 鶏のから揚げ・春雨サラダ 豆乳プリンタルト	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ 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 でんぶ はるさめ・さとう 豆乳プリンタルト	あぶら ごまあぶら	エネルギー 738	たんぱく質 30.1	脂質 9.20	カルシウム 34.3
16	木	麦ごはん	○	ワンタンスープ キムタクごはんの具 もやしの中華あえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・干しいただけ たけのこ・はくさい はくさいキムチ漬け つば漬け・きゅうり・もやし	麦ごはん ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 549	たんぱく質 14.2	脂質 7.13	カルシウム 16.0
17	金	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 三色揚げ煮 ひじきサラダ	凍り豆腐 油揚げ・豆腐 豆乳・みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ だいこん・ねぎ キャベツ・コーン しょうが	麦ごはん でんぶ さつまいも さとう	あぶら	エネルギー 655	たんぱく質 23.6	脂質 8.43	カルシウム 27.6
20	月	コッペパン	○	パンプキンポタージュ ポロニアステーキ 糸寒天サラダ	ベーコン ポロニアステーキ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 寒天・わかめ	にんじん かぼちゃペースト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	あぶら	エネルギー 689	たんぱく質 25.8	脂質 7.50	カルシウム 28.9
21	火	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 いわしカリカリフライ もやしとコーンのあえもの	鶏肉 凍り豆腐 いわしカリカリフライ	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ 干しいただけ もやし きゅうり・コーン	麦ごはん しらたき じゃがいも でんぶ・さとう	あぶら	エネルギー 698	たんぱく質 27.3	脂質 9.19	カルシウム 33.6
22	水	麦ごはん	○	切り干し大根のみそ汁 鶏肉のバーベキューソース ごまあえ	みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・はくさい 切り干し大根・しょうが にんにく・リンゴピューレー もやし・キャベツ	麦ごはん でんぶ さとう	ごま	エネルギー 514	たんぱく質 13.6	脂質 6.62	カルシウム 14.9
23	木	麦ごはん	○	こんにゃくしょうゆラーメンスープ ちくわのかば焼き なめだけあえ	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ・ねぎ 干しいただけ・もやし コーン・キャベツ・なめだけ	麦ごはん こんにゃく でんぶ さとう	あぶら	エネルギー 624	たんぱく質 22.3	脂質 8.20	カルシウム 26.7
24	金	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい ごまドレッシングサラダ	ツナ 豆腐 肉しゅうまい	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ たけのこ・干しいただけ だいこん・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら ごま	エネルギー 653	たんぱく質 22.1	脂質 8.73	カルシウム 27.0
27	月	コッペパン	○	ポトフ かぼちゃのポテトがら チキンサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ・だいこん きゅうり レモン果汁	コッペパン じゃがいも グラタン さとう	あぶら	エネルギー 623	たんぱく質 23.9	脂質 7.04	カルシウム 28.7
28	火	麦ごはん	○	大根のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 キャベツのあえもの	油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん・玉ねぎ ねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	麦ごはん じゃがいも でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 642	たんぱく質 24.3	脂質 8.33	カルシウム 28.5
29	水	麦ごはん	○	米粉うどん汁 ぎょうざ 野沢菜漬けあえ	鶏肉 ちくわ ぎょうざ	牛乳	にんじん のざわな漬け	干しいただけ・だいこん はくさい・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん 米粉うどん	あぶら	エネルギー 553	たんぱく質 15.0	脂質 7.44	カルシウム 18.3
30	木	麦ごはん	○	なめこ汁 三色そぼろ 磯風味あえ	豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい・なめこ えのきたけ・しょうが ねぎ・キャベツ・コーン えだまめ・もやし	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 542	たんぱく質 15.0	脂質 6.98	カルシウム 16.9
31	金	麦ごはん	○	クリームシチュー ハンバーグデミグラスソース ツナサラダ	鶏肉 ハンバーグ ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ・しめじ きゅうり キャベツ レモン果汁	麦ごはん じゃがいも でんぶ さとう	あぶら	エネルギー 660	たんぱく質 21.5	脂質 8.68	カルシウム 26.4

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。

今月の千曲市産は、米・玉ねぎ・切り干し大根・なめこ・えのきたけ・しめじ・豆腐・卵 です。