

11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
4	火	麦ごはん	○	大根のそぼろ煮 木の葉かまぼこの天ぷら うめのおひたし	鶏肉 笹かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん	しょうが・玉ねぎ 大根 干しいたけ・うめ きゅうり・キャベツ	麦ごはん しらたき さとう・でんぶん 天ぷら粉	あぶら	エネルギー 613	脂質 18.9	エネルギー 801	脂質 21.9
5	水	ちらしずし	○	【八幡小学校希望献立】 こんにゃくみそラーメンスープ 鶏ささみのレモンあえ のりマヨあえ・刈り-風ゼリー	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな もやし・コーン・ねぎ・レモン果汁・キャベツ	ちらしずしのもと・にんにく しょうが・玉ねぎ 干しいたけ・だけのこ	麦ごはん こんにゃく でんぶん・さとう メロンクリームソーダ風ゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 679	脂質 18.8	エネルギー 872	脂質 21.5
6	木	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ 豚肉のスタミナいため 切り干し大根のサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ・にんにく えのきだけ・キャベツ はくさい・しょうが 切り干し大根	麦ごはん じゃがいももち さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 558	脂質 14.4	エネルギー 719	脂質 16.3
7	金	麦ごはん	○	根菜のみそ汁 マスのみそマヨネーズ焼き ひじきサラダ	みそ ます	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう・大根 玉ねぎ・キャベツ コーン	麦ごはん こんにゃく さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 553	脂質 18.4	エネルギー 712	脂質 20.9
10	月	あんずパン	○	押し麦入り野菜スープ チリコンカン コーンサラダ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	ドライあんず 玉ねぎ・キャベツ しょうが・にんにく きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも 大麦 小麦粉・さとう	あぶら	エネルギー 619	脂質 18.7	エネルギー 763	脂質 21.9
11	火	麦ごはん	○	なめこ汁 青大豆コロッケ こんにゃくサラダ	豆腐 みそ	牛乳	にんじん	はくさい・なめこ えのきだけ・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん 青大豆コロッケ こんにゃく	あぶら ドレッシング	エネルギー 579	脂質 19.3	エネルギー 770	脂質 23.6
12	水	麦ごはん	○	将軍塚なべ 鶏肉のあんずソースかけ 三色ひたし	豚肉 豆腐・みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・大根 しめじ・ねぎ・にんにく しょうが・もやし あんずジャム	麦ごはん じゃがいも さとう でんぶん		エネルギー 542	脂質 14.0	エネルギー 696	脂質 15.5
13	木	麦ごはん	○	米粉うどん汁 ならない揚げ なめたけあえ	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ 玉ねぎ・はくさい ねぎ・キャベツ なめたけ	麦ごはん 米粉うどん さとう ならない揚げ	あぶら	エネルギー 617	脂質 20.7	エネルギー 802	脂質 24.1
14	金	麦ごはん	○	きのこの沢煮焼 イナダの西京焼き 切り干し大根の煮物 あんずっこゼリー	豚肉 イナダ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	えのきだけ・しめじ ごぼう・玉ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	麦ごはん さとう あんずっこゼリー	あぶら	エネルギー 627	脂質 19.4	エネルギー 787	脂質 22.1
17	月	コッペパン	○	野菜スープ ペンネマカロニトマトクリームソース ダイコンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・にんにく しめじ・大根 きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	エネルギー 581	脂質 18.6	エネルギー 625	脂質 20.4
18	火	麦ごはん	○	豆腐の中華煮 揚げぎょうざ もやしとコーンのあえもの	豚肉 豆腐 ぎょうざ	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ たけのこ・もやし 干しいたけ・ねぎ きゅうり・コーン	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら	エネルギー 592	脂質 18.7	エネルギー 810	脂質 25.3
19	水	麦ごはん	○	けんちん汁 信田煮 わかめのあえもの	豆腐 信田煮	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう・大根 ねぎ・きゅうり キャベツ	麦ごはん さといも こんにゃく でんぶん・さとう	ごまあぶら	エネルギー 508	脂質 15.3	エネルギー 658	脂質 17.2
20	木	麦ごはん	○	たまごいりクッパスープ チャブチェ きゅうりの中華あえ	鶏肉 たまご 豚肉	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 にんにく・だけのこ きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 538	脂質 14.8	エネルギー 699	脂質 17.0
21	金	麦ごはん	○	厚揚げのみそ汁 さばの塩焼き かおりあえ	厚揚げ みそ さば	牛乳	にんじん こまつな 青じそ粉	大根 えのきだけ・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん		エネルギー 571	脂質 20.5	エネルギー 735	脂質 23.3
25	火	麦ごはん	○	すまし汁 とり丼の具（たまご入り） たくあんあえ	なると 豆腐 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきだけ えだまめ たくあん漬け キャベツ・もやし	麦ごはん さとう みずあめ		エネルギー 539	脂質 14.4	エネルギー 703	脂質 16.0
26	水	麦ごはん	○	豚汁 手作りホッケフライ おひたし	豚肉 豆腐・みそ ホッケ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ もやし	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 小麦粉・パン粉	あぶら	エネルギー 581	脂質 18.5	エネルギー 756	脂質 21.3
27	木	麦ごはん	○	どさんこ汁 鶏肉の照り焼き れんこんツナマヨサラダ	豚肉 みそ 鶏肉・ツナ かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ・もやし コーン・にんにく れんこん・きゅうり	麦ごはん じゃがいも	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 561	脂質 17.5	エネルギー 721	脂質 19.9
28	金	麦ごはん	○	きのこことボークのカレー 福神漬けあえ りんご	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー りんごピューレー・福神漬け・キャベツ・りんご	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ エリンギ・もやし・きゅうり	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 594	脂質 13.8	エネルギー 763	脂質 15.5

※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・切り干し大根・なめこ・えのきたけ・しめじ・豆腐・卵・あんずジャム・りんご です。