



12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	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 (カロリー)	脂質 (g)	エネルギー (カロリー)	脂質 (g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)
1	月	コッペパン	○コーンボタージュ ソースチキンカツ 糸寒天の中華サラダ	ベーコン チキンカツ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 寒天	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 じゃがいも	あぶら ごまあぶら	エネルギー 748	脂質 29.2	エネルギー 825	脂質 30.8
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
				30.3	30.3	30.3	30.3	30.3	30.3	30.3	30.3	30.3	30.3
2	火	麦ごはん	○ちゃんぽんスープ(いか) バオズ うめのおひたし	鶏肉	牛乳	にんじん チングンサイ	玉ねぎ・キャベツ 干しいたけ・もやし コーン・しょうが きゅうり・うめ	麦ごはん こんにゃく		エネルギー 587	脂質 18.2	エネルギー 746	脂質 21.7
				21.8	21.8	21.8	21.8	21.8	21.8	21.8	21.8	21.8	21.8
				29.8	29.8	29.8	29.8	29.8	29.8	29.8	29.8	29.8	29.8
3	水	麦ごはん	○豆まみえぞ汁 ちくわのかば焼き さつまいものサラダ	凍り豆腐 油揚げ 豆腐・ちくわ 豆乳・みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・しょうが きゅうり・コーン	麦ごはん でんぶん さとう さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 543	脂質 15.0	エネルギー 872	脂質 29.0
				22.2	22.2	22.2	22.2	22.2	22.2	22.2	22.2	22.2	22.2
				26.0	26.0	26.0	26.0	26.0	26.0	26.0	26.0	26.0	26.0
4	木	麦ごはん	○きのこ汁 肉丼の具 みかん	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しめじ なめこ・えのきたけ ごぼう・えだまめ みかん	麦ごはん しらたき さとう	あぶら	エネルギー 606	脂質 16.5	エネルギー 683	脂質 13.9
				31.7	31.7	31.7	31.7	31.7	31.7	31.7	31.7	31.7	31.7
				31.7	31.7	31.7	31.7	31.7	31.7	31.7	31.7	31.7	31.7
5	金	麦ごはん	○切り干し大根のスープ ドライカレー ごぼうサラダ	ベーコン 鶏肉 だいす ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・白菜 切り干し大根 しょが・にんにく ごぼう・きゅうり	麦ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 614	脂質 18.1	エネルギー 796	脂質 27.0
				27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5	27.5
				3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1
8	月	コッペパン	○白菜のクリーム煮 もみの木ハンバーグ コーンサラダ	鶏肉	スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ・白菜 しめじ・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	エネルギー 632	脂質 23.1	エネルギー 791	脂質 29.6
				30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0
				35.7	35.7	35.7	35.7	35.7	35.7	35.7	35.7	35.7	35.7
9	火	麦ごはん	○おでん さばのみぞだれがけ かおりあえ	ちくわ さつま揚げ さば みそ	牛乳 こんにぶ	にんじん 青じそ粉	大根・しょうが きゅうり・キャベツ	麦ごはん こんにゃく さとう でんぶん		エネルギー 559	脂質 17.8	エネルギー 754	脂質 20.6
				26.1	26.1	26.1	26.1	26.1	26.1	26.1	26.1	26.1	26.1
				33.1	33.1	33.1	33.1	33.1	33.1	33.1	33.1	33.1	33.1
10	水	【屋代小学校希望献立】 わかめ ごはん	○かきたま汁 鶏ささみのレモンあえ 春雨サラダ・チョコクレープ	たまご 鶏肉	わかめごはんの素	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきだけ レモン果汁 キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう・はるさめ でんぶん クレープ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 687	脂質 23.7	エネルギー 873	脂質 25.0
				29.7	29.7	29.7	29.7	29.7	29.7	29.7	29.7	29.7	29.7
				34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6	34.6
11	木	麦ごはん	○五目スープ ビビンバの具 もやしのナムル	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チングンサイ こまつな	玉ねぎ・にんにく 干しいたけ・しょうが たけのこ・もやし・せんまい 白菜キムチ漬け・きゅうり	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 640	脂質 16.9	エネルギー 661	脂質 16.3
				22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5
				2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3
12	金	麦ごはん	○ハヤシライスソース イラストコロッケ 枝豆サラダ	鶏肉	牛乳	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・えだまめ	麦ごはん さとう イラストコロッケ	あぶら	エネルギー 613	脂質 18.3	エネルギー 975	脂質 31.5
				22.8	22.8	22.8	22.8	22.8	22.8	22.8	22.8	22.8	22.8
				33.1	33.1	33.1	33.1	33.1	33.1	33.1	33.1	33.1	33.1
15	月	コッペパン	○ボトフ ソイシチュー包み揚げ ツナサラダ	ワインナー ツナ ソイシチュー包み揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ 大根・しょうが きゅうり レモン果汁	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	エネルギー 706	脂質 27.9	エネルギー 778	脂質 37.2
				32.0	32.0	32.0	32.0	32.0	32.0	32.0	32.0	32.0	32.0
				4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2
16	火	麦ごはん	○根菜のみぞ汁 かますのみぞマヨネーズ焼 なめだけあえ	みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・大根 玉ねぎ・キャベツ なめだけ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 563	脂質 15.6	エネルギー 698	脂質 19.8
				27.6	27.6	27.6	27.6	27.6	27.6	27.6	27.6	27.6	27.6
				28.1	28.1	28.1	28.1	28.1	28.1	28.1	28.1	28.1	28.1
17	水	麦ごはん	○わかめスープ 鶏肉と凍り豆腐のチリソース キャベツのあえもの	なると 鶏肉 凍り豆腐 みそ	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・キャベツ にんにく	麦ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 550	脂質 15.4	エネルギー 768	脂質 24.6
				23.1	23.1	23.1	23.1	23.1	23.1	23.1	23.1	23.1	23.1
				28.1	28.1	28.1	28.1	28.1	28.1	28.1	28.1	28.1	28.1
18	木	麦ごはん	○きのことチキンのカレー 黒蜜きな粉ピーナツ もやしとコーンのあえもの	鶏肉 だいす きなこ	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・しめじ エリンギ・リンゴピューレー もやし・きゅうり・コーン	麦ごはん じゃがいも さとう・黒蜜	あぶら	エネルギー 562	脂質 13.9	エネルギー 912	脂質 24.4
				25.6	25.6	25.6	25.6	25.6	25.6	25.6	25.6	25.6	25.6
				33.7	33.7	33.7	33.7	33.7	33.7	33.7	33.7	33.7	33.7
19	金	麦ごはん	○かぼちゃのみぞ汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き れんこんのきんぴら はちみつゆずゼリー	油揚げ みそ シルバー さつま揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	玉ねぎ・白菜 えのきだけ・ごぼう れんこん	麦ごはん さとう はちみつゆゼリー	あぶら ごま	エネルギー 554	脂質 19.2	エネルギー 753	脂質 17.8
				27.4	27.4	27.4	27.4	27.4	27.4	27.4	27.4	27.4	27.4
				1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7
22	月	米粉パン	○エビーシースープ フライドチキン ボテトサラダ ふわっとショコラ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・コーン 白菜・しょうが にんにく きゅうり・キャベツ	米粉パン じゃがいも マカロニ・でんぶん ふわっとショコラ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	エネルギー 575	脂質 16.7	エネルギー 939	脂質 37.3
				24.4	24.4	24.4	24.4	24.4	24.4	24.4	24.4	24.4	24.4
				39.8	39.8	39.8	39.8	39.8	39.8	39.8	39.8	39.8	39.8
23	火	麦ごはん	○【お年取り献立】 つぶつぶ ぶりの照り焼き 野沢菜漬けあえ	鶏肉 だいす ちくわ ぶり	牛乳 こんにぶ	にんじん 野沢菜漬け	大根・きゅうり キャベツ	麦ごはん さといも こんにゃく さとう・でんぶん		エネルギー 613	脂質 18.0	エネルギー 714	脂質 21.7
				29.4	29.4	29.4	29.4	29.4	29.4	29.4	29.4	29.4	29.4
				2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7
24	水	麦ごはん	○キムチスープ 豚マヨ丼の具 もやしとコーンの中華あえ	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく・白菜 白菜キムチ漬け・しょうが えのきだけ・玉ねぎ きゅうり・コーン・もやし	麦ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	エネルギー 584	脂質 17.8	エネルギー 20.1	脂質 2.1
				28.4	28.4	28.4	28.4	28.4	28.4	28.4	28.4	28.4	28.4
				22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
25	木	麦ごはん	○白菜とベーコンのスープ ツナそぼろ こんにゃくサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん チングンサイ	玉ねぎ・白菜 しょうが・えだまめ きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ドレッシング	エネルギー 581	脂質 20.1	エネルギー 24.6	脂質 1.8
				24.6	24.6	24.6	24.6	24.6	24.6	24.6	24.6	24.6	24.6
				1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8

※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・だいす・切り干し大根・なめこ・えのきたけ・しめじ・豆腐・卵 です。

