



# 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	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 (100g当り)	脂質 (g)	エネルギー (100g当り)	脂質 (g)
							1群	2群			3群	4群	5群	6群
1	月	コッペパン	○	コーンポタージュ 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
2	火	麦ごはん	○	ちゃんぽんスープ（いか） パオス うめのおひたし	鶏肉 なると パオス いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	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
3	水	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 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 でんぷん 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
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
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 だいず ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトビュレー	玉ねぎ・白菜 切り干し大根 しょうが・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
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 もみの木ハンバーグ	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
9	火	麦ごはん	○	おでん さばのみそだれがけ 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 でんぷん		エネルギー 559	脂質 17.8	エネルギー 754	脂質 20.6
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	牛乳 わかめごはんの素	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ レモン果汁 キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう・はるさめ でんぷん 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
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 チンゲンサイ 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・ぜんまい 白菜キムチ漬け・きゅうり	麦ごはん でんぷん 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
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
15	月	コッペパン	○	ポトフ ソイシチュー包み揚げ ツナサラダ	ウィンナー 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
16	火	麦ごはん	○	根菜のみそ汁 かますのみそマヨネーズ焼 なめたけあえ	みそ かます	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・大根 玉ねぎ・キャベツ なめたけ	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
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 でんぷん 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
18	木	麦ごはん	○	きのこチキンのカレー 黒蜜きな粉ピーズ もやしとコーンのあえもの	鶏肉 だいず きなこ	牛乳	にんじん トマトビュレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ エリンギ・リンゴビュレー もやし・きゅうり・コーン	麦ごはん じゃがいも さとう・黒蜜 でんぷん	あぶら	エネルギー 562	脂質 13.9	エネルギー 912	脂質 24.4
19	金	【冬至献立】 麦ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 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 えのきたけ・ごぼう れんこん	麦ごはん さとう はちみつゆずゼリー	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
22	月	米粉パン	○	エービーシースープ フライドチキン ポテトサラダ 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・でんぷん 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
23	火	麦ごはん	○	【お年取り献立】 つぶつぶ ぶりの照り焼き 野菜菜漬けあえ	鶏肉 だいず ちくわ ぶり	牛乳 こんぶ	にんじん 野菜菜漬け	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・でんぷん		エネルギー 613	脂質 18.0	エネルギー 714	脂質 21.7
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 えのきたけ・玉ねぎ きゅうり・コーン・もやし	麦ごはん じゃがいももち さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 584	脂質 17.8		
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 チンゲンサイ	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		

※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・だいず・切り干し大根・なめこ・えのきたけ・しめじ・豆腐・卵 です。

