

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）					
					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)
							3群	4群			たんぱく 質	脂質 量	たんぱく 質	脂質 量
1	木	麦ごはん	○	豆腐の中華煮 肉しゅうまい 糸寒天の中華サラダ	豚肉 豆腐 肉しゅうまい	牛乳 寒天	にんじん	しょうが・玉ねぎ だけのこ 干しいたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	593	16.5	790	19.9
											26.4	1.9	33.7	2.7
2	金	麦ごはん	○	鶏じゃが 笹かまぼこのカレー天ぷら 切り干し大根のサラダ	鶏肉 笹かまぼこ 切り干し大根のサラダ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 切り干し大根 キャベツ	麦ごはん じゃがいも しらたき・さとう 天ぷら粉	あぶら ごまあぶら	625	17.0		
											24.2	1.7		
5	月	麦ごはん	○	わかめスープ チャプチェ もやしのナムル	かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ・もやし ねぎ・きゅうり にんにく・しょうが だけのこ・干しいたけ	麦ごはん さとう 春雨	あぶら ごま	505	13.0		
											22.2	2.5		
6	火	麦ごはん	○	大根のみそ汁 鶏肉の美味だれ焼き のりマヨあえ	凍り豆腐 鶏肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	大根・えのきたけ しょうが・にんにく りんごビューレー キャベツ・もやし	麦ごはん じゃがいも さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	511	13.7	660	15.3
											24.6	2.3	29.5	2.9
7	水	コッペパン	○	春雨スープ かぼちゃコロッケ スパゲッティサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが きゅうり	コッペパン 春雨 コロッケ・さとう スパゲッティ	あぶら	647	22.1	796	26.2
											20.6	3.2	24.5	4.1
8	木	麦ごはん	○	豚汁 しいらの塩こうじ焼き 茎わかめの炒め煮	豚肉 豆腐・みそ しいら さつま揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ ごぼう	麦ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	579	18.0	747	20.4
											30.4	3.0	36.9	3.5
9	金	麦ごはん	○	いわしボールのすまし汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 キャベツのあえもの	いわしボール 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	大根・えのきたけ 玉ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	585	17.5	762	20.2
											24.3	2.3	29.8	2.6
13	火	麦ごはん	○	野菜のみそ汁 三色そぼろ なめだけあえ	みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・大根 えのきたけ・はくさい ねぎ・しょうが・コーン 枝豆・キャベツ・なめだけ	麦ごはん さとう	あぶら	524	12.9	680	14.4
											25.7	2.5	31.1	3.1
14	水	コッペパン	○	ミネストローネ かぼちゃのポテトカップグラタン ツナサラダ ブルーベリージャム	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト トマトビューレー	玉ねぎ・セロリ キャベツ・しょうが きゅうり レモン果汁・ジャム	コッペパン じゃがいも マカロニ グラタン・さとう	あぶら	637	22.3	810	28.2
											21.0	2.6	25.3	3.3
15	木	麦ごはん	○	ささみのすまし汁 ホキのレモンあえ さつまいものサラダ	鶏肉 ほき	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 干しいたけ・はくさい レモン果汁 きゅうり・コーン	麦ごはん でんぶん さとう さつまいもの	あぶら ノンエッグマヨネーズ	643	20.2	827	23.3
											25.9	1.9	31.8	2.4
16	金	麦ごはん	○	なめこ汁 肉丼の具 りんご	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・はくさい なめこ・えのきたけ ねぎ・ごぼう りんご	麦ごはん しらたき さとう	あぶら	555	13.5	711	15.2
											26.7	2.4	32.4	3.1
19	月	わかめごはん	○	【屋代中学校希望献立】 かきたま汁 とりのから揚げ 春雨サラダ・いちごクレープ	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・だけのこ 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 でんぶん 春雨・さとう クレープ	あぶら ごまあぶら	653	22.6	823	25.5
											24.4	3.1	29.6	3.9
20	火	麦ごはん	○	ふのみそ汁 ほっけのにんじんマヨソース 三色ひたし	みそ ほっけ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・大根 ねぎ・もやし	麦ごはん じゃがいも ふ	ノンエッグマヨネーズ	531	16.2	685	18.2
											23.9	2.3	28.8	2.7
21	水	コッペパン	○	さつまいものと白いんげんの和風シチュー ハンバーグデミグラスソース こんにゃくサラダ	ウインナー いんげんまめビューレ みそ ハンバーグ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ・コーン きゅうり・キャベツ	コッペパン さつまいもの でんぶん さとう・こんにゃく	あぶら ドレッシング	766	30.2	961	37.2
											30.9	3.4	38.1	4.4
22	木	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 ちくわのかば焼き ダイコンサラダ	鶏肉 厚揚げ みそ ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが ねぎ・大根 きゅうり・コーン	麦ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	636	21.0	834	25.1
											20.6	2.4	26.0	3.0
23	金	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	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・干しいたけ だけのこ・はくさい ねぎ・しょうが・はくさいキムチ漬け つぼ煮・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	548	14.2	710	16.1
											27.2	2.7	33.7	3.1
26	月	麦ごはん	○	こんにゃくわかめラーメンスープ 春巻 パンサンスー	豚肉 なると ハム	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・だけのこ はくさい・コーン しょうが・春巻 キャベツ・きゅうり	麦ごはん しらたき 春雨 さとう	あぶら ごまあぶら	571	18.0	739	20.7
											18.0	3.0	21.9	3.7
27	火	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ	凍り豆腐 油揚げ 豆腐・みそ 豆乳・豚肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ・大根 ねぎ・にんにく きゅうり・しょうが キャベツ	麦ごはん さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	625	23.3	809	27.3
											28.5	2.4	35.0	2.9
28	水	コッペパン	○	ポテトとウインナーのスープ スラッピージョー もやしとコーンのあえもの	ウインナー 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 はくさい・しょうが にんにく・もやし きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	595	19.1	733	22.6
											29.8	3.3	36.3	4.1
29	木	麦ごはん	○	チキンカレー 凍り豆腐のあべかわ 福神漬あえ	鶏肉 凍り豆腐 きな粉	牛乳	にんじん トマトビューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・りんごビューレー 福神漬・もやし きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	706	21.8	911	25.2
											26.9	2.2	33.0	2.6
30	金	麦ごはん	○	かぼちゃもちスープ かつおの甘辛揚げ 大根サラダ	鶏肉 かつお	牛乳	にんじん	玉ねぎ・干しいたけ だけのこ・えのきたけ はくさい・しょうが 大根・きゅうり	麦ごはん かぼちゃもち でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	611	16.8	791	19.0
											28.5	1.9	35.4	2.4

※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・じゃがいも・えのきたけ・なめこ・豆腐・りんご です。