

10月の学校給食献立表
(中学校)

千曲市第2学校給食センター
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	しゅしょく	牛乳	献立名 お か ず	食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食 の学校
					ちくにく 血や肉になるもの(赤)		からだちようし 体の調子をよくするもの(緑)		はたらくちやたいおになるもの(黄)		エネルギー (100g)	脂質 (g)	エネルギー (100g)	脂質 (g)	
					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)	
1	木	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 シルバーの西京焼き(魚) 磯香あえ	ぶたにく とうふ みそ シルバー	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ・もやし キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 546	脂質 16.6	エネルギー 686	脂質 18.3	
											たんぱく質 27.3	食塩相当量 2.2	たんぱく質 32.4	食塩相当量 2.5	
2	金	コッペパン	○	切干大根のスープ 野菜クロック ごぼうサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん はくさい・ごぼう キャベツ・コーン	コッペパン クロック	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 647	脂質 25.4			中学欠
											たんぱく質 21.4	食塩相当量 3.2			
5	月	麦ごはん	○	吉野汁 鮭の塩焼き(魚) 肉じゃが	とりにく さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ えのきだけ はくさい	むぎごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	エネルギー 605	脂質 17.1			中学欠
									しらたき・さとう		たんぱく質 32.4	食塩相当量 2.2			
6	火	わかめごはん	○	かきたま汁 ちくわの蒲焼き(2こ) スパゲティサラダ レモンソーダゼリー	かまぼこ たまご ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ・さとう スパゲティ レモンソーダゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 705	脂質 23.2	エネルギー 879	脂質 27.2	
				五加小希望献立							たんぱく質 19.8	食塩相当量 3.5	たんぱく質 24.2	食塩相当量 4.4	
7	水	麦ごはん	○	野菜のみそ汁 ソースあじフライ(魚) ごまあえ	みそ こおりとうふ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきだけ はくさい・たまねぎ キャベツ・もやし	むぎごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 622	脂質 19.4	エネルギー 779	脂質 22.1	
											たんぱく質 25.7	食塩相当量 2.5	たんぱく質 31.3	食塩相当量 3.0	
8	木	麦ごはん	○	きのこのカレー マカロニサラダ シャインマスカット (4こ)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・ぶなしめじ エリンギ・りんご・キャベツ きゅうり・シャインマスカット	むぎごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	エネルギー 642	脂質 16.4	エネルギー 805	脂質 18.4	
											たんぱく質 21.2	食塩相当量 2.0	たんぱく質 25.3	食塩相当量 2.4	
9	金	コッペパン	○	ポトフ チリコンカン 春雨サラダ	ウィンナー だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん キャベツ・にんにく きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 665	脂質 27.0	エネルギー 807	脂質 31.5	
				オーガニック給食					はるさめ・さとう		たんぱく質 27.5	食塩相当量 3.6	たんぱく質 32.8	食塩相当量 4.3	
13	火	麦ごはん	○	さつま芋の具だくさん汁 さばのしめじのつけやき(魚) きゃべつとコーンのサラダ	みそ さば ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・ながねぎ ぶなしめじ キャベツ・きゅうり コーン	むぎごはん さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 643	脂質 23.2	エネルギー 803	脂質 26.4	
				実習生成成献立							たんぱく質 25.7	食塩相当量 2.0	たんぱく質 30.7	食塩相当量 2.5	
14	水	麦ごはん	○	わかめスープ 肉丼煮 おかかあえ	かまぼこ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ・もやし ごぼう・キャベツ	むぎごはん しらたき さとう	あぶら	エネルギー 485	脂質 10.6	エネルギー 612	脂質 11.3	
											たんぱく質 22.1	食塩相当量 2.4	たんぱく質 25.9	食塩相当量 2.9	
15	木	麦ごはん	○	大根と油揚げのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 のりマヨあえ	あぶらあげ みそ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな	だいこん・たまねぎ もやし	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 643	脂質 22.4	エネルギー 800	脂質 25.5	
											たんぱく質 24.8	食塩相当量 2.3	たんぱく質 29.2	食塩相当量 2.7	
16	金	コッペパン	○	クリームシチュー チキンナゲット(3こ) 海藻サラダ	とりにく チキンナゲット	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい・キャベツ きゅうり・	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら バター ごまあぶら	エネルギー 666	脂質 26.0	エネルギー 832	脂質 31.4	
											たんぱく質 27.8	食塩相当量 3.2	たんぱく質 34.2	食塩相当量 4.0	
19	月	麦ごはん	○	麻婆豆腐 えびしゅうまい(2こ) もやしのナムル	ぶたにく みそ・とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ ほししいだけ もやし・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 631	脂質 21.8	エネルギー 768	脂質 24.0	
											たんぱく質 28.3	食塩相当量 2.7	たんぱく質 32.2	食塩相当量 3.3	
20	火	ソフトめん		ミートソース ほきのレモン醤油かけ(魚) コーンサラダ	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ レモン・コーン キャベツ・きゅうり	ソフトめん かたくりこ さとう	あぶら			エネルギー 937	脂質 30.5	
											たんぱく質 38.6	食塩相当量 4.2			
21	水	麦ごはん	○	ふのみそ汁 さんまの蒲焼き(魚) つぼ漬けあえ	あぶらあげ みそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・つぼづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 643	脂質 24.4	エネルギー 810	脂質 28.4	
											たんぱく質 22.6	食塩相当量 2.9	たんぱく質 27.3	食塩相当量 3.3	
22	木	麦ごはん	○	ワンタンスープ きんぴら肉団子(3こ) 切り干し大根煮	ぶたにく にくだんご さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・もやし きりぼしだいこん	むぎごはん こめワンタン さとう	あぶら	エネルギー 576	脂質 16.9	エネルギー 748	脂質 20.1	
											たんぱく質 20.0	食塩相当量 2.1	たんぱく質 25.0	食塩相当量 2.7	
23	金	コッペパン	○	マカロニスープ 鶏肉のカレーマヨソース 糸寒天サラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ・キャベツ レモン きゅうり	コッペパン マカロニ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	エネルギー 652	脂質 25.6	エネルギー 793	脂質 29.4	
											たんぱく質 30.6	食塩相当量 3.2	たんぱく質 36.0	食塩相当量 3.7	
26	月	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 ソースほっけフライ(魚) かおり粉あえ	あぶらあげ みそ ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ だいこん・キャベツ きゅうり	むぎごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	エネルギー 595	脂質 18.0	エネルギー 745	脂質 20.3	
											たんぱく質 23.2	食塩相当量 2.2	たんぱく質 28.1	食塩相当量 2.4	
27	火	麦ごはん	○	春雨スープ ハンバーグ照り焼きソース ツナサラダ	かまぼこ ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん はるさめ さとう かたくりこ		エネルギー 589	脂質 18.4	エネルギー 753	脂質 21.7	
											たんぱく質 22.4	食塩相当量 2.9	たんぱく質 27.5	食塩相当量 3.3	
28	水	麦ごはん	○	すいとん汁 ししゃもの南蛮漬(魚)(2本) 野菜の炒め煮	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん	えのきだけ はくさい・だいこん ごぼう	むぎごはん すいとん かたくりこ	あぶら	エネルギー 616	脂質 18.0	エネルギー 773	脂質 20.4	
									さとう・こんにゃく		たんぱく質 23.8	食塩相当量 2.6	たんぱく質 29.1	食塩相当量 3.2	
29	木	麦ごはん	○	みそけんちん汁 焼き鳥丼の具(卵入り) りんご	とりにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう・だいこん りんご	むぎごはん こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら	エネルギー 615	脂質 17.7	エネルギー 761	脂質 19.8	
									さとう・みずあめ		たんぱく質 30.7	食塩相当量 2.0	たんぱく質 36.4	食塩相当量 2.4	
30	金	コッペパン	○	白菜とベーコンのスープ ささみのレモンあえ ポテトサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく はくさい レモン きゅうり・コーン	コッペパン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 684	脂質 26.5	エネルギー 828	脂質 30.8	
											たんぱく質 31.7	食塩相当量 3.4	たんぱく質 37.6	食塩相当量 4.3	

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
ポトフの じゃがいも です。