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 主食	牛乳	汁物 主菜 副菜など	食品の種類と働き 主に体の組織をつくる食品群（赤） たんぱく質 １群	無機質 ２群	主に体の調子を整える食品群（緑） ビタミン ３群	ビタミン ４群	主にエネルギーになる食品群（黄色） 炭水化物 ５群	脂質 ６群	栄養価 小学校 エネルギー(キロカロリー)	小学校 脂質(グラム)	中学校 エネルギー(キロカロリー)	中学校 脂質(グラム)
											たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
2	月	麦ごはん	○	トックのスープ ビビンバの具 もやしのナムル	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく・しょうが キャベツ・もやし・ねぎ えのきたけ・きゅうり 白菜キムチ漬け・ぜんまい	麦ごはん トック さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 583 たんぱく質 25.8	脂質 15.8 食塩相当量 2.2	エネルギー 751 たんぱく質 32.0	脂質 18.1 食塩相当量 2.8
4	水	コッペパン	○	キャロットポタージュ ハンバーグデミグラスソース キャベツのサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん にんじんペースト こまつな	玉ねぎ コーンペースト 玉ねぎ（皮むき） キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん		エネルギー 715 たんぱく質 29.3	脂質 26.7 食塩相当量 3.3	エネルギー 895 たんぱく質 36.1	脂質 32.9 食塩相当量 4.2
5	木	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 鯖のみそだれがけ 和風サラダ	豚肉 鯖 みそ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ 大根・きゅうり	麦ごはん じゃがいも さとう・でんぷん しらたき	あぶら ドレッシング	エネルギー 661 たんぱく質 29.5	脂質 21.3 食塩相当量 2.3	エネルギー 848 たんぱく質 35.6	脂質 24.5 食塩相当量 2.8
6	金	麦ごはん	○	麻婆豆腐 棒ぎょうざ 糸かまぼこサラダ	豚肉 みそ・豆腐 棒ぎょうざ 糸かまぼこ	牛乳	にんじん にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干ししいたけ キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 607 たんぱく質 27.6	脂質 17.9 食塩相当量 2.3	エネルギー 840 たんぱく質 36.4	脂質 23.1 食塩相当量 3.2
9	月	麦ごはん	○	米粉うどん汁 豚マヨごま丼の具 りんご	鶏肉 ちくわ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	干ししいたけ・玉ねぎ 白菜・大根 ねぎ・しょうが りんご	麦ごはん さとう 米粉うどん	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	エネルギー 597 たんぱく質 28.1	脂質 16.2 食塩相当量 1.9	エネルギー 764 たんぱく質 34.9	脂質 18.4 食塩相当量 2.2
10	火	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん トマトピューレー	玉ねぎ・にんにく しょうが・ねぎ りんごピューレー きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも でんぷん・さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 633 たんぱく質 27.8	脂質 23.3 食塩相当量 2.1	エネルギー 812 たんぱく質 33.8	脂質 27.3 食塩相当量 2.6
11	水	きな粉揚げパン(通生小・中学) コッペパン(通生小・中学以外)	○	ラビオリスープ ボイルフランクフルト ツナサラダ	きな粉 鶏肉 フランクフルト ツナ	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・白菜 きゅうり・キャベツ レモン果汁	コッペパン さとう ポークラビオリ	あぶら	エネルギー 684（809） たんぱく質 30.1（33.4）	脂質 27.8（35.8） 食塩相当量 3.9（4）	エネルギー 990 たんぱく質 40.0	脂質 42.7 食塩相当量 4.8
12	木	麦ごはん	○	豚汁 もうかさめ旨辛照り焼き キャベツの即席漬け	豚肉 豆腐 みそ もうかさめ	牛乳 塩昆布	にんじん	ごぼう 大根・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん じゃがいも こんにゃく	あぶら	エネルギー 559 たんぱく質 29.8	脂質 18.2 食塩相当量 2.1	エネルギー 724 たんぱく質 36.1	脂質 21.2 食塩相当量 2.6
13	金	麦ごはん	○	さつま芋カレー 野菜のポテトカップグラタン フルーツポンチ	鶏肉	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・リンゴピューレー みかん(レトルト)・もも(レトルト) レモン果汁	麦ごはん さつまいも・グラタン カクテルゼリー ソーダ風ゼリー	あぶら	エネルギー 765 たんぱく質 20.7	脂質 21.2 食塩相当量 1.7	エネルギー 995 たんぱく質 25.8	脂質 26.5 食塩相当量 2.1
16	月	麦ごはん	○	将軍塚なべ 鶏肉のあんず照り焼き 切り干し大根の煮物	豚肉 豆腐 みそ・鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根・しめじ ねぎ・切り干し大根 干ししいたけ	麦ごはん さといも さとう あんずジャム	あぶら	エネルギー 568 たんぱく質 29.7	脂質 15.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 732 たんぱく質 36.2	脂質 17.4 食塩相当量 3.2
17	火	麦ごはん	○	根菜のごま汁 きのこ豚丼の具 野沢菜漬けあえ	みそ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん のざわな漬け	玉ねぎ・大根 ごぼう・ねぎ エリンギ・しめじ きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう しらたき	あぶら ごま	エネルギー 550 たんぱく質 24.1	脂質 14.8 食塩相当量 2.7	エネルギー 711 たんぱく質 29.3	脂質 16.7 食塩相当量 3.5
18	水	あんずパン	○	コーンと卵のスープ えのきメンチカツ 糸寒天サラダ	たまご えのきメンチカツ	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	ドライあんず・コーン 玉ねぎ・干ししいたけ たけのこ・しょうが キャベツ・きゅうり	コッペパン でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 724 たんぱく質 26.3	脂質 28.6 食塩相当量 3.1	エネルギー 906 たんぱく質 32.7	脂質 34.8 食塩相当量 4.3
19	木	麦ごはん	○	さつま汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き なめたけあえ	豚肉 豆腐・みそ シルバー	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ キャベツ なめたけ	麦ごはん さつまいも	あぶら	エネルギー 555 たんぱく質 26.9	脂質 16.4 食塩相当量 1.9	エネルギー 722 たんぱく質 33.0	脂質 18.9 食塩相当量 2.3
20	金	麦ごはん	○	白菜とベーコンのスープ ドライカレー ひじきサラダ	ベーコン 豚肉 だいず	牛乳 ひじき	にんじん トマトピューレー	玉ねぎ 大根・白菜 しょうが・にんにく キャベツ・コーン	麦ごはん さとう 小麦粉 あんずジャム	あぶら	エネルギー 571 たんぱく質 23.0	脂質 17.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 744 たんぱく質 28.4	脂質 20.4 食塩相当量 3.1
24	火	麦ごはん	○	【和食の日献立】 すまし汁 サケ竜田揚げ 五目きんぴら	かまぼこ 豆腐 サケ さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	干ししいたけ えのきたけ・ねぎ ごぼう れんこん	麦ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 623 たんぱく質 27.6	脂質 22.8 食塩相当量 2.0	エネルギー 783 たんぱく質 31.0	脂質 26.1 食塩相当量 2.3
25	水	コッペパン	○	クリームシチュー ボロニアステーキ ツナとブロッコリーのサラダ	鶏肉 ボロニアステーキ ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 709 たんぱく質 31.5	脂質 26.0 食塩相当量 3.2	エネルギー 874 たんぱく質 37.9	脂質 31.0 食塩相当量 4.3
26	木	麦ごはん	○	どさんこ汁 ししゃもの南蛮漬け スパゲッティサラダ	豚肉 みそ ししゃも	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ もやし・コーン キャベツ・きゅうり	麦ごはん じゃがいも でんぷん・さとう スパゲッティ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	エネルギー 635 たんぱく質 25.4	脂質 20.7 食塩相当量 2.5	エネルギー 832 たんぱく質 33.1	脂質 25.0 食塩相当量 3.1
27	金	麦ごはん		切り干し大根のｽｰﾌﾟ 豆腐ハンバーグ照り焼きソース ごまドレッシングサラダ	ベーコン 豆腐ハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜・しょうが 切り干し大根・大根 キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	エネルギー 551 たんぱく質 20.0	脂質 17.6 食塩相当量 2.4	エネルギー 714 たんぱく質 24.3	脂質 20.1 食塩相当量 2.7
30	月	ゆかり ごはん		【屋代小学校希望献立】 こんにゃくみそラーメンスープ とりのから揚げ のりマヨあえ・カスタードクレープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん こまつな 赤しそ粉	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ・もやし 干ししいたけ・コーン ねぎ・キャベツ	麦ごはん しらたき でんぷん クレープ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 700 たんぱく質 28.6	脂質 25.8 食塩相当量 3.3	エネルギー 875 たんぱく質 34.4	脂質 29.0 食塩相当量 4.0

※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・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・ドライあんず・あんずジャム・りんご　です。
一部に有機野菜が含まれています。

