11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 血や肉になるもの（赤） 1群	2群	体の調子を良くするもの（緑） 3群	4群	はたらく力や体温になるもの（黄） 5群	6群	栄養価(小学校) エネルギー(キロカロリー) / たんぱく質(グラム)	脂質(グラム) / 食塩相当量(グラム)	栄養価(中学校) エネルギー(キロカロリー) / たんぱく質(グラム)	脂質(グラム) / 食塩相当量(グラム)	欠食の学校
2	月	麦ごはん	○	キムチ汁 肉しゅうまい（３こ） 中華サラダ	ぶたにく みそ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく・はくさい はくさいキムチ えのきたけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん トック はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 612 たんぱく質 20.8	脂質 17.9 食塩相当量 2.9	エネルギー 801 たんぱく質 26.7	脂質 22.3 食塩相当量 3.7	更級小
4	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ キムタクごはんの具 きゃべつの塩昆布あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ・もやし はくさいキムチ つぼづけ・はくさい きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめこワンタン かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 527 たんぱく質 23.0	脂質 13.7 食塩相当量 1.9	エネルギー 664 たんぱく質 27.2	脂質 15.0 食塩相当量 2.5	
5	木	麦ごはん	○	寄せ鍋汁 凍り豆腐の肉みそかけ つぼ漬けあえ	とりにく かまぼこ とうふ・みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまねぎ つぼづけ・キャベツ きゅうり	むぎごはん しらたき さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 622 たんぱく質 23.9	脂質 19.1 食塩相当量 2.9	エネルギー 776 たんぱく質 28.7	脂質 21.5 食塩相当量 3.3	
6	金	コッペパン	○	ラビオリスープ じゃがいものチーズ煮 糸寒天サラダ	ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ いとかんてん	にんじん	にんにく・たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり	コッペパン ラビオリ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 601 たんぱく質 22.6	脂質 21.7 食塩相当量 3.2	エネルギー 733 たんぱく質 26.6	脂質 25.2 食塩相当量 3.9	
9	月	麦ごはん	○	凍り豆腐のそぼろ汁 三色そぼろ（卵入り） りんご	とりにく こおりどうふ みそ・たまご だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・しょうが だいこん りんご	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 649 たんぱく質 29.3	脂質 22.3 食塩相当量 2.5	エネルギー 802 たんぱく質 34.9	脂質 25.5 食塩相当量 3.0	
10	火	麦ごはん	○	さつま汁 さんまの蒲焼き（魚） ブロッコリーサラダ **オーガニック給食**	ちくわ・みそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん・ごぼう キャベツ・ながねぎ	むぎごはん さつまいも こんにゃく 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 705 たんぱく質 22.3	脂質 29.9 食塩相当量 2.5	エネルギー 884 たんぱく質 26.9	脂質 35.2 食塩相当量 2.8	
11	水	麦ごはん	○	たまごスープ ソースほきフライ（魚） のりごまあえ	ベーコン たまご ホキ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ パンこ・さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 602 たんぱく質 24.8	脂質 18.3 食塩相当量 2.6	エネルギー 753 たんぱく質 29.9	脂質 20.7 食塩相当量 3.0	
12	木	麦ごはん	○	すいとん汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 さつまいもとひじきの煮物	とりにく みそ・ぶたにく こおりどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい・えだまめ	むぎごはん すいとん かたくりこ・さとう こんにゃく・さつまいも	あぶら	エネルギー 680 たんぱく質 25.9	脂質 19.1 食塩相当量 2.7	エネルギー 844 たんぱく質 30.5	脂質 21.5 食塩相当量 3.2	
13	金	あんずパン	○	白菜のスープ煮 鶏肉の照り焼き 海藻サラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	あんず たまねぎ・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	ごまあぶら	エネルギー 519 たんぱく質 18.8	脂質 15.2 食塩相当量 2.9	エネルギー 746 たんぱく質 31.9	脂質 25.8 食塩相当量 3.7	戸倉小
16	月	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 肉団子の甘酢がらめ のりマヨあえ	ぶたにく とうふ・みそ ミートボール	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	たまねぎ・もやし	むぎごはん 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 647 たんぱく質 24.2	脂質 25.5 食塩相当量 2.6	エネルギー 814 たんぱく質 29.2	脂質 29.6 食塩相当量 3.0	
17	火	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 野菜コロッケ ツナサラダ	あぶらあげ みそ・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも コロッケ さとう	あぶら	エネルギー 609 たんぱく質 18.3	脂質 19.5 食塩相当量 2.4	エネルギー 760 たんぱく質 21.6	脂質 21.9 食塩相当量 2.8	
18	水	麦ごはん	○	ツナカレー 鶏肉ののり塩揚げ 青大豆のサラダ	ツナ・ホキ あおだいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	エネルギー 749 たんぱく質 28.4	脂質 26.8 食塩相当量 2.7	エネルギー 942 たんぱく質 34.1	脂質 31.0 食塩相当量 3.1	
19	木	麦ごはん	○	吉野汁 さば生姜煮（魚） かおり粉あえ	とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ		エネルギー 535 たんぱく質 23.1	脂質 16.1 食塩相当量 1.8	エネルギー 676 たんぱく質 27.3	脂質 18.2 食塩相当量 2.2	
20	金	コッペパン	○	春雨スープ チリコンカン ポテトサラダ	かまぼこ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし にんにく・きゅうり コーン	コッペパン はるさめ こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 656 たんぱく質 26.0	脂質 25.5 食塩相当量 3.5	エネルギー 798 たんぱく質 31.0	脂質 29.7 食塩相当量 4.1	
24	火	麦ごはん	○	ハヤシシチュー いかの磯辺揚げ コーンサラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	にんにく・たまねぎ しょうが・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら			エネルギー 806 たんぱく質 32.4	脂質 23.3 食塩相当量 2.4	
25	水	わかめごはん	○	かきたま汁 ヤンニョムチキン 春雨サラダ ガトーショコラ **上山田小希望献立**	かまぼこ たまご とりにく	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・はるさめ ガトーショコラ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 706 たんぱく質 26.9	脂質 25.5 食塩相当量 2.9	エネルギー 855 たんぱく質 31.8	脂質 28.5 食塩相当量 3.4	
26	木	麦ごはん	○	豚汁 ちくわの蒲焼き （個付けではありません） れんこんのサラダ	ぶたにく とうふ・みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・れんこん キャベツ・きゅうり	むぎごはん こんにゃく じゃがいも かたくりこ・さとう	あぶら	エネルギー 668 たんぱく質 22.3	脂質 22.8 食塩相当量 3.1	エネルギー 837 たんぱく質 26.5	脂質 26.2 食塩相当量 3.7	
27	金	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ ハンバーグデミグラスソース フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ・もやし みかん	コッペパン かたくりこ・さとう ボールゼリーいちご カクテルゼリー		エネルギー 646 たんぱく質 26.5	脂質 21.8 食塩相当量 3.0	エネルギー 804 たんぱく質 32.4	脂質 26.3 食塩相当量 3.8	
30	月	麦ごはん	○	どさんこ汁 ししゃもの南蛮漬け（2本）（魚） ごまあえ	ぶたにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	コーン・はくさい キャベツ・もやし	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 604 たんぱく質 24.2	脂質 19.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 759 たんぱく質 29.7	脂質 22.8 食塩相当量 3.2	

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
さつま汁の　**さつまいも・にんじん・長ねぎ・大根**
ブロッコリーサラダの　**ブロッコリー・キャベツ**　です。