

5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) | | エネルギー(和単位) | たんぱく質(7%) | 脂質(9%) | エネルギー(和単位) | たんぱく質(7%) | | | | |
| | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 1群 | 2群 | | | | | | | | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 1 | 月 | コッパン | ○ | 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・大根 キャベツ・しょうが きゅうり | コッパン じゃがいも ジャム マカロニ | ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 611 | たんぱく質 233 | 脂質 749 | エネルギー 274 | たんぱく質 296 | 脂質 28 | エネルギー 350 | たんぱく質 3.8 | 脂質 3.8 |
| 2 | 火 | たけのこ ごはん | ○ | 【こどもの日献立】 沢煮椀 笹かまぼこの新緑揚げ かぶの即席漬け・柏餅 | 豚肉 笹かまぼこ | 牛乳 昆布 | にんじん こまつな 抹茶 | たけのこごはんの具 えのきたけ・しめじ ごぼう・玉ねぎ かぶ・キャベツ・きゅうり | 麦ごはん 天ぷら粉 柏餅 | あぶら | エネルギー 645 | たんぱく質 152 | 脂質 835 | エネルギー 183 | たんぱく質 233 | 脂質 26 | エネルギー 289 | たんぱく質 3.4 | 脂質 3.4 |
| 8 | 月 | コッパン | ○ | 春キャベツのスープ かぼちゃコロッケ ツナサラダ | 鶏肉 ツナ | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・キャベツ しめじ・えのきたけ しょうが・きゅうり レモン果汁 | コッパン コロッケ さとう | あぶら | エネルギー 605 | たんぱく質 211 | 脂質 756 | エネルギー 251 | たんぱく質 225 | 脂質 32 | エネルギー 272 | たんぱく質 4.2 | 脂質 4.2 |
| 9 | 火 | 麦ごはん | ○ | こんにゃくしょうゆラーメンスープ ぎょうざ きゅうりの中華あえ わかめふりかけ | 豚肉 ぎょうざ | 牛乳 わかめふりかけ | にんじん | にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・もやし コーン・ねぎ・きゅうり | 麦ごはん こんにゃく さとう | あぶら ごまあぶら | エネルギー 543 | たんぱく質 161 | 脂質 729 | エネルギー 197 | たんぱく質 195 | 脂質 25 | エネルギー 243 | たんぱく質 3.2 | 脂質 3.2 |
| 10 | 水 | 麦ごはん | ○ | はんぺん汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 たくあんあえ | はんぺん 豚肉 凍り豆腐 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | 玉ねぎ・はくさい たくあん漬け キャベツ・もやし | 麦ごはん でんぶ さとう | あぶら | エネルギー 614 | たんぱく質 182 | 脂質 794 | エネルギー 210 | たんぱく質 245 | 脂質 27 | エネルギー 300 | たんぱく質 3.4 | 脂質 3.4 |
| 11 | 木 | 麦ごはん | ○ | うずら卵のすまし汁 ワラサのみりんしょうゆ焼き なめたけあえ | うずら卵 ワラサ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | 玉ねぎ えのきたけ キャベツ・なめたけ | 麦ごはん | | エネルギー 558 | たんぱく質 213 | 脂質 719 | エネルギー 245 | たんぱく質 265 | 脂質 18 | エネルギー 318 | たんぱく質 2.2 | 脂質 2.2 |
| 12 | 金 | 麦ごはん | ○ | じゃがいものみそ汁 肉丼の具 ゆかりあえ | 油揚げ みそ 豚肉 | 牛乳 | にんじん さやいんげん 赤しそ粉 | 玉ねぎ えのきたけ・ねぎ ごぼう・大根 キャベツ・きゅうり | 麦ごはん じゃがいも しらたき・さとう | あぶら | エネルギー 537 | たんぱく質 135 | 脂質 696 | エネルギー 152 | たんぱく質 246 | 脂質 25 | エネルギー 303 | たんぱく質 3.3 | 脂質 3.3 |
| 15 | 月 | コッパン | ○ | クリームシチュー 青大豆サラダ 美生柑 | 鶏肉 大豆 | 牛乳 スキムミルク 生クリーム | にんじん | 玉ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり 美生柑 | コッパン じゃがいも さとう | あぶら | エネルギー 630 | たんぱく質 199 | 脂質 764 | エネルギー 231 | たんぱく質 249 | 脂質 25 | エネルギー 295 | たんぱく質 3.2 | 脂質 3.2 |
| 16 | 火 | 麦ごはん | ○ | みそすいとん汁 きびなごのカレー揚げ 三色ひたし | 鶏肉 ちくわ・みそ | 牛乳 きびなご | にんじん こまつな | 干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・もやし | 麦ごはん すいとん でんぶ | あぶら | エネルギー 609 | たんぱく質 166 | 脂質 786 | エネルギー 190 | たんぱく質 250 | 脂質 23 | エネルギー 311 | たんぱく質 2.8 | 脂質 2.8 |
| 17 | 水 | 麦ごはん | ○ | ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい ダイコンサラダ | ツナ・豆腐 肉しゅうまい | 牛乳 | にんじん | しょうが・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ・ねぎ 大根・きゅうり・コーン | 麦ごはん さとう でんぶ | あぶら | エネルギー 620 | たんぱく質 178 | 脂質 826 | エネルギー 215 | たんぱく質 290 | 脂質 19 | エネルギー 370 | たんぱく質 2.7 | 脂質 2.7 |
| 18 | 木 | 麦ごはん | ○ | チンゲンサイのスープ さばの韓国風たれかけ 糸寒天サラダ | 鶏肉 さば みそ | 牛乳 寒天 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ・にんにく 干しいたけ はくさい・しょうが ねぎ・キャベツ・きゅうり | 麦ごはん さとう でんぶ | あぶら | エネルギー 584 | たんぱく質 195 | 脂質 748 | エネルギー 220 | たんぱく質 255 | 脂質 29 | エネルギー 308 | たんぱく質 3.3 | 脂質 3.3 |
| 19 | 金 | 麦ごはん | ○ | 野菜のみそ汁 山ぞく焼き きんぴらごぼう | 豆腐・みそ 鶏肉 さつま揚げ | 牛乳 | にんじん | 大根・玉ねぎ えのきたけ・ねぎ しょうが・にんにく りんごピューレ・ごぼう | 麦ごはん でんぶ こんにゃく・さとう | あぶら | エネルギー 601 | たんぱく質 196 | 脂質 770 | エネルギー 226 | たんぱく質 259 | 脂質 22 | エネルギー 312 | たんぱく質 2.7 | 脂質 2.7 |
| 22 | 月 | 丸パン | ○ | 押し麦入り野菜スープ ハンバーグデミグラスソース 海藻サラダ | ベーコン ハンバーグ | 牛乳 海藻 | にんじん | 玉ねぎ・コーン キャベツ・しょうが きゅうり | 丸パン じゃがいも 押し麦 さとう・でんぶ | ドレッシング | エネルギー 643 | たんぱく質 237 | 脂質 804 | エネルギー 291 | たんぱく質 256 | 脂質 32 | エネルギー 317 | たんぱく質 4.4 | 脂質 4.4 |
| 23 | 火 | 麦ごはん | ○ | 【大学生の献立】 若竹汁 かつおの南蛮漬け 磯香あえ | なると かつお | 牛乳 わかめ・のり | にんじん こまつな | しめじ たけのこ もやし・キャベツ | 麦ごはん さとう でんぶ | あぶら ごまあぶら | エネルギー 534 | たんぱく質 148 | 脂質 692 | エネルギー 167 | たんぱく質 267 | 脂質 23 | エネルギー 323 | たんぱく質 2.8 | 脂質 2.8 |
| 24 | 水 | 麦ごはん | ○ | 心のみそ汁 三色そばろ おかかあえ | みそ 豚肉 鶏肉 卵・かつお節 | 牛乳 | にんじん さやいんげん こまつな | 玉ねぎ・大根 ねぎ・しょうが もやし | 麦ごはん ふ・さとう じゃがいも | あぶら | エネルギー 540 | たんぱく質 143 | 脂質 701 | エネルギー 161 | たんぱく質 274 | 脂質 26 | エネルギー 335 | たんぱく質 3.2 | 脂質 3.2 |
| 25 | 木 | 麦ごはん | ○ | 吉野汁 厚揚げの人参みそかけ ごまドレッシングあえ | 鶏肉 厚揚げ みそ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | 大根・玉ねぎ キャベツ・きゅうり | 麦ごはん さとう でんぶ | ごま あぶら | エネルギー 582 | たんぱく質 194 | 脂質 770 | エネルギー 238 | たんぱく質 262 | 脂質 23 | エネルギー 333 | たんぱく質 2.8 | 脂質 2.8 |
| 26 | 金 | 麦ごはん | ○ | ポークカレー 糸かまぼこサラダ 甘夏 | 豚肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん トマトピューレ | にんにく・玉ねぎ りんごピューレ キャベツ・きゅうり 甘夏 | 麦ごはん さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら | エネルギー 602 | たんぱく質 150 | 脂質 772 | エネルギー 169 | たんぱく質 220 | 脂質 20 | エネルギー 267 | たんぱく質 2.4 | 脂質 2.4 |
| 29 | 月 | 米粉パン | ○ | 春雨スープ チリコンカン キャベツのサラダ | ベーコン 大豆 豚肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが にんにく・きゅうり | 米粉パン 春雨 小麦粉 さとう | あぶら | エネルギー 589 | たんぱく質 190 | 脂質 730 | エネルギー 222 | たんぱく質 319 | 脂質 34 | エネルギー 392 | たんぱく質 4.3 | 脂質 4.3 |
| 30 | 火 | 麦ごはん | ○ | コーンと卵のスープ マスのみそマヨネーズ焼き うめあえもの | 豚肉 卵・マス みそ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | しょうが・玉ねぎ 干しいたけ・うめ コーンペースト コーン・きゅうり・キャベツ | 麦ごはん でんぶ ノンエッグマヨネーズ | あぶら | エネルギー 576 | たんぱく質 200 | 脂質 744 | エネルギー 229 | たんぱく質 281 | 脂質 22 | エネルギー 340 | たんぱく質 2.6 | 脂質 2.6 |
| 31 | 水 | 麦ごはん | ○ | もずく汁 いかの揚げ煮 もやしのあえもの | 豆腐 ほたて貝 いか | 牛乳 もずく | にんじん | 玉ねぎ えのきたけ・ねぎ きゅうり・もやし | 麦ごはん さとう でんぶ | あぶら ごまあぶら | エネルギー 567 | たんぱく質 170 | 脂質 736 | エネルギー 194 | たんぱく質 250 | 脂質 20 | エネルギー 306 | たんぱく質 2.4 | 脂質 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。