

6月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL 026-272-2114 FAX 026-272-7703

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価			
	主食	牛乳	おかず	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 (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	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群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 木	麦ごはん	○	【がんばれ献立】 ピリ辛豆腐汁 ソースチキンカツ ダイコンサラダ	豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ・もやし はくさい・大根 きゅうり・コーン	麦ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま	エネルギー 622 たんぱく質 27.3	脂質 19.1 食塩相当量 2.5	エネルギー 802 たんぱく質 33.6	脂質 22.0 食塩相当量 3.3
2 金	麦ごはん	○	豚汁 シイラの塩こうじ焼き 枝豆サラダ	豚肉 豆腐・みそ シイラ	牛乳	にんじん	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ キャベツ・きゅうり 枝豆	麦ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	エネルギー 524 たんぱく質 29.9	脂質 14.0 食塩相当量 1.9	エネルギー 682 たんぱく質 36.2	脂質 15.5 食塩相当量 2.2
5 月	ツイストパン (治田) きなこ揚げパン (中学)	○	白菜スープ ポイルウインナー 米粉マカロニのサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・きゅうり キャベツ・コーン	ツイストパン さとう じゃがいも 米粉マカロニ	あぶら	エネルギー 614 たんぱく質 25.4	脂質 23.3 食塩相当量 3.3	エネルギー 942 たんぱく質 36.4	脂質 40.1 食塩相当量 4.5
6 火	麦ごはん	○	寒天スープ ドライカレー つば漬けあえ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 かんてん	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく つば漬け・きゅうり キャベツ	麦ごはん さとう 小麦粉	あぶら	エネルギー 538 たんぱく質 23.2	脂質 14.7 食塩相当量 2.7	エネルギー 701 たんぱく質 28.4	脂質 17.0 食塩相当量 3.4
7 水	発芽玄米 ごはん	○	【むし歯予防献立】 豆まめみそ汁 ししゃもの南蛮漬け 和風サラダ・かむかむこんにゃく	凍り豆腐 油揚げ 豆腐・みそ 豆乳	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん 発芽玄米 でんぷん・さとう こんにゃくチップ	あぶら	エネルギー 622 たんぱく質 25.9	脂質 20.5 食塩相当量 2.5	エネルギー 761 たんぱく質 32.9	脂質 24.6 食塩相当量 3.2
8 木	麦ごはん	○	ワンタンスープ かにしゅうまい アーモンドサラダ	鶏肉 かにしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・もやし たけのこ・はくさい キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう ワンタン	アーモンド	エネルギー 560 たんぱく質 22.1	脂質 15.8 食塩相当量 2.5	エネルギー 756 たんぱく質 28.8	脂質 19.2 食塩相当量 3.3
9 金	麦ごはん	○	たけのこ汁 肉じゃがコロッケ キャベツのごまあえ	豆腐 みそ さば	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・たけのこ ねぎ・キャベツ	麦ごはん 肉じゃがコロッケ さとう	あぶら ごま	エネルギー 607 たんぱく質 20.2	脂質 20.0 食塩相当量 2.8	エネルギー 802 たんぱく質 25.9	脂質 23.1 食塩相当量 3.5
12 月	コッペパン	○	ミートボールスープ 野菜のポテトカップグラタン こんにゃくサラダ ブルーベリージャム	肉団子	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・きゅうり キャベツ	コッペパン グラタン こんにゃく ジャム	ドレッシング	エネルギー 652 たんぱく質 20.5	脂質 25.3 食塩相当量 2.9	エネルギー 826 たんぱく質 24.8	脂質 32.1 食塩相当量 3.8
13 火	麦ごはん	○	かきたま汁 あゆのから揚げ 野沢菜漬けあえ	たまご あゆ	牛乳	にんじん 野沢菜漬け こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 550 たんぱく質 21.0	脂質 18.2 食塩相当量 1.8	エネルギー 718 たんぱく質 26.0	脂質 21.2 食塩相当量 2.2
14 水	麦ごはん	○	すいとん汁 厚揚げの肉みそかけ ゆかりあえ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 豚肉・みそ	牛乳	にんじん 赤じそ粉	干しいたけ・ねぎ 大根・はくさい しょうが・もやし 玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	麦ごはん すいとん でんぷん さとう		エネルギー 633 たんぱく質 27.8	脂質 18.6 食塩相当量 2.0	エネルギー 834 たんぱく質 35.8	脂質 22.8 食塩相当量 2.3
15 木	麦ごはん	○	きのこ汁 豚肉のスタミナ炒め メロン	豆腐・みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ・しめじ なめこ・えのきたけ ねぎ・にんにく メロン	麦ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 561 たんぱく質 27.4	脂質 14.9 食塩相当量 2.2	エネルギー 726 たんぱく質 33.4	脂質 16.8 食塩相当量 2.7
16 金	麦ごはん	○	五目スープ ホキの香みそがらめ ひじきサラダ	焼豚 みそ ホキ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ・コーン たけのこ・はくさい しょうが・キャベツ	麦ごはん さとう でんぷん ジャム	あぶら	エネルギー 567 たんぱく質 22.9	脂質 16.9 食塩相当量 2.1	エネルギー 732 たんぱく質 27.7	脂質 19.3 食塩相当量 2.7
19 月	コッペパン	○	エービーシースープ 鶏肉の千曲ウインソース キャベツのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ でんぷん・さとう		エネルギー 575 たんぱく質 30.4	脂質 17.8 食塩相当量 3.2	エネルギー 703 たんぱく質 36.2	脂質 20.5 食塩相当量 3.9
20 火	麦ごはん	○	こんにゃくの炒め煮 揚げぎょうざ きゅうりの中華あえ	豚肉 ちくわ・みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが・玉ねぎ 干しいたけ 大根・きゅうり もやし	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 18.8	脂質 17.0 食塩相当量 2.0	エネルギー 751 たんぱく質 23.6	脂質 23.1 食塩相当量 2.7
21 水	麦ごはん	○	どさんこ汁 さばの塩焼き 磯風味あえ	豚肉 みそ さば	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが・にんにく 玉ねぎ・もやし コーン・キャベツ	麦ごはん じゃがいも	ごまあぶら	エネルギー 570 たんぱく質 27.2	脂質 18.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 730 たんぱく質 32.8	脂質 20.8 食塩相当量 2.9
22 木	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ ツナそぼろ キャベツの即席漬	鶏肉 ツナ	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・きゅうり はくさい・しょうが 枝豆・キャベツ	麦ごはん じゃがいももち さとう	あぶら	エネルギー 559 たんぱく質 25.9	脂質 15.4 食塩相当量 2.1	エネルギー 723 たんぱく質 31.8	脂質 17.3 食塩相当量 2.6
23 金	麦ごはん	○	大根のみそ汁 和風ハンバーグ なめたけあえ	油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな	大根・玉ねぎ ねぎ・キャベツ なめたけ	麦ごはん じゃがいも さとう でんぷん		エネルギー 584 たんぱく質 22.4	脂質 18.5 食塩相当量 2.5	エネルギー 770 たんぱく質 27.9	脂質 22.0 食塩相当量 3.1
26 月	ツイストパン (歴代・種生) きなこ揚げパン (歴代・治田・八幡)	○	ラビオリスープ トマトオムレツ コーンサラダ	きなこ オムレツ	牛乳	にんじん	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり コーン	ツイストパン さとう ラビオリ	あぶら	エネルギー 562/687 たんぱく質 24.8/21.5	脂質 17.5/25.5 食塩相当量 3.1/3.2		
27 火	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 切干し上平 (わつてら) 大根の煮物	鶏肉 あつあげ・みそ さつまあげ シルバー	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが ねぎ きりぼし大根 干しいたけ	麦ごはん じゃがいももち さとう でんぷん	あぶら	エネルギー 586 たんぱく質 29.7	脂質 18.3 食塩相当量 1.9	エネルギー 743 たんぱく質 35.5	脂質 20.3 食塩相当量 2.2
28 水	麦ごはん	○	春雨スープ チンジャオロースー キャベツのあえもの	ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン	玉ねぎ・はくさい ねぎ・しょうが にんにく・たけのこ きゅうり・キャベツ	麦ごはん 春雨 さとう	ごまあぶら	エネルギー 533 たんぱく質 23.3	脂質 14.6 食塩相当量 2.3	エネルギー 702 たんぱく質 29.3	脂質 17.0 食塩相当量 2.7
29 木	麦ごはん	○	すまし汁 ちくわのかば焼き うめのおひたし	かまぼこ 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ きゅうり・キャベツ うめ	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 558 たんぱく質 18.2	脂質 16.9 食塩相当量 2.5	エネルギー 739 たんぱく質 22.8	脂質 19.8 食塩相当量 3.1
30 金	麦ごはん	○	ポークカレー 青大豆サラダ あんず (ハーコット)	豚肉 だいず	牛乳	にんじん	にんにく・玉ねぎ りんごビュレー キャベツ・きゅうり あんず	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 632 たんぱく質 23.9	脂質 17.2 食塩相当量 2.1	エネルギー 806 たんぱく質 29.2	脂質 19.8 食塩相当量 2.3