

7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(100g)	脂質(7g)	エネルギー(100g)	脂質(7g)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(7g)	食塩相当量(7g)	たんぱく質(7g)	食塩相当量(7g)
							1群	2群			3群	4群	5群	6群
3	月	コッパン	○	キャロットポターージュ 焼きフランクフルト キャベツのサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーンペースト キャベツ・きゅうり	コッパン さとう	あぶら	エネルギー 686	脂質 27.2	エネルギー 847	脂質 32.7
											たんぱく質 27.5	食塩相当量 3.3	たんぱく質 33.2	食塩相当量 4.4
4	火	麦ごはん	○	コーンと卵のスープ ピピンパの具 フルーツポンチ	卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが・甘藷 干しいたけ・にんにく・もも だけのこ・コーン・パイナップル 白米キムチ漬け・ぜんまい・レモン果汁	麦ごはん さとう でんぷん カクテルゼリー・いちごゼリー	あぶら・ごま ごまあぶら	エネルギー 601	脂質 15.4	エネルギー 782	脂質 17.7
											たんぱく質 25.6	食塩相当量 1.8	たんぱく質 31.7	食塩相当量 2.4
5	水	麦ごはん	○	野菜と豆腐のみそ汁 鶏肉の美味だれ焼き 春雨サラダ	豆腐・みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいたいこん・玉ねぎ えのきたけ・ねぎ しょうが・キャベツ りんごピューレー・きゅうり	麦ごはん 春雨 さとう でんぷん	ごまあぶら	エネルギー 540	脂質 14.2	エネルギー 689	脂質 15.7
											たんぱく質 26.8	食塩相当量 2.3	たんぱく質 32.2	食塩相当量 2.9
6	木	麦ごはん	○	【七夕献立】 七夕そうめん汁 いかの揚げ煮 三色ひたし・七夕デザート	なると・いか	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ 白菜・ねぎ もやし	麦ごはん ゼリー こんにやく でんぷん・さとう	あぶら	エネルギー 572	脂質 15.3	エネルギー 730	脂質 17.4
											たんぱく質 23.3	食塩相当量 2.1	たんぱく質 28.8	食塩相当量 2.5
7	金	麦ごはん	○	すいとん汁 シルバーの西京焼き 野菜とコーンのあえもの	鶏肉 ちくわ シルバー	牛乳	にんじん	干しいたけ だいたいこん・白菜 ねぎ・もやし きゅうり・コーン	麦ごはん さとう すいとん	あぶら	エネルギー 566	脂質 14.0	エネルギー 729	脂質 15.4
											たんぱく質 25.9	食塩相当量 1.5	たんぱく質 31.8	食塩相当量 1.7
10	月	食パン	○	切り干し大根のスープ お豆とかぼちゃのコロッケ 海藻サラダ いちごジャム	ベーコン	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜 切り干しだいこん しょうが・キャベツ きゅうり・コーン	食パン コロッケ ジャム	あぶら	エネルギー 699	脂質 25.4	エネルギー 869	脂質 30.6
											たんぱく質 22.3	食塩相当量 3.6	たんぱく質 27.6	食塩相当量 4.6
11	火	麦ごはん	○	【大学生の献立】 夏野菜のみそ汁 つくねの照り焼き もやしと青菜のナムル	みそ ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	玉ねぎ スズキニ・なす しめじ・きゅうり もやし	麦ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	エネルギー 584	脂質 17.4	エネルギー 773	脂質 20.3
											たんぱく質 22.5	食塩相当量 2.4	たんぱく質 28.2	食塩相当量 2.9
12	水	麦ごはん	○	【進学生中学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのわあえ アーモンドサラダ・ティラミス	卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ レモン果汁 キャベツ	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら アーモンド	エネルギー 728	脂質 29.9	エネルギー 904	脂質 32.7
											たんぱく質 31.1	食塩相当量 2.1	たんぱく質 37.1	食塩相当量 2.4
13	木	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ チャプチェ ころころきゅうり	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・きゅうり えのきたけ・もやし・にんにく 白菜・しょうが たけのこ・干しいたけ	麦ごはん さとう じゃがいももち 春雨	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 540	脂質 13.0	エネルギー 701	脂質 14.5
											たんぱく質 23.0	食塩相当量 2.1	たんぱく質 28.7	食塩相当量 2.6
14	金	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 あじの梅風味焼き 五目豆	油揚げ みそ・あじ 大豆 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ・だいたいこん ねぎ・ごぼう	麦ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	エネルギー 555	脂質 16.4	エネルギー 718	脂質 18.4
											たんぱく質 28.0	食塩相当量 2.0	たんぱく質 34.2	食塩相当量 2.3
18	火	麦ごはん	○	こんにやくみそラーメンス えびしゅうまい たくあんあえ	豚肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが・ねぎ 玉ねぎ・たけのこ・キャベツ 干しいたけ・きゅうり もやし・コーン・たくあん漬け	麦ごはん こんにやく	あぶら	エネルギー 547	脂質 15.4	エネルギー 737	脂質 18.7
											たんぱく質 22.6	食塩相当量 2.9	たんぱく質 29.2	食塩相当量 3.8
19	水	麦ごはん	○	豆腐のすまし汁 とびうおのフライ 磯香あえ	なると 豆腐 とびうお	牛乳 わかめ・のり	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ・もやし キャベツ	麦ごはん さとう パン粉	あぶら ごまあぶら	エネルギー 563	脂質 16.2	エネルギー 730	脂質 18.5
											たんぱく質 23.8	食塩相当量 2.6	たんぱく質 29.6	食塩相当量 3.2
20	木	麦ごはん	○	夏野菜カレー マカロニサラダ メロン	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・なす りんごピューレー きゅうり・キャベツ・メロン	麦ごはん ツイストマカロニ	あぶら	エネルギー 673	脂質 21.1	エネルギー 856	脂質 22.8
											たんぱく質 20.5	食塩相当量 2.0	たんぱく質 25.0	食塩相当量 2.5
21	金	麦ごはん	○	【土用丑の日献立】 とうがんとみそ汁 肉丼の具 梅肉あえ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・とうがんと えのきたけ・ねぎ ごぼう・もやし きゅうり・キャベツ・うめ	麦ごはん さとう しらたき	あぶら	エネルギー 530	脂質 13.9	エネルギー 686	脂質 15.5
											たんぱく質 24.5	食塩相当量 2.6	たんぱく質 30.1	食塩相当量 3.3
24	月	コッパン	○	白菜とベーコンのスープ パンネのナポリタン炒め ダイコンサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい しょうが・にんにく しめじ・だいたいこん きゅうり・コーン	コッパン マカロニ さとう	あぶら・ごま	エネルギー 575	脂質 17.0	エネルギー 705	脂質 19.8
											たんぱく質 24.0	食塩相当量 2.8	たんぱく質 28.9	食塩相当量 3.4

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。