

# 8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 (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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)					
21	月	丸パン	○	キャベツとベーコンのスープ ペンネマカロニのトマトクリームソース ダイコンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・にんにく しめじ・だいこん きゅうり・コーン	丸パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま	エネルギー 601 たんぱく質 24.3	脂質 20.1 食塩相当量 3.0	エネルギー /	脂質 /
22	火	麦ごはん	○	肉じゃが ほっけのフライ かおりあえ	豚肉 ほっけ	牛乳	にんじん さやいんげん 青じそ粉	玉ねぎ・きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも しらたき・さとう 小麦粉・パン粉	あぶら	エネルギー 642 たんぱく質 28.7	脂質 18.9 食塩相当量 2.4	エネルギー 829 たんぱく質 35.2	脂質 21.8 食塩相当量 2.9
23	水	麦ごはん	○	かきたま汁 キムタクご飯の具 枝豆サラダ	たまご 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・えだまめ はくさいキムチ漬 つぼ漬け・キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 555 たんぱく質 28.0	脂質 17.4 食塩相当量 2.8	エネルギー 723 たんぱく質 34.1	脂質 20.1 食塩相当量 3.4
24	木	麦ごはん	○	豆乳入りみそ汁 えのきメンチカツ うめのおひたし	油揚げ 豆腐・みそ 豆乳 えのきメンチカツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・ねぎ きゅうり・キャベツ うめ	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 623 たんぱく質 22.7	脂質 21.6 食塩相当量 2.6	エネルギー 816 たんぱく質 28.2	脂質 25.3 食塩相当量 3.3
25	金	麦ごはん	○	夏野菜カレー ゆでとうもろこし 福神漬あえ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・なす・もやし りんごピューレー・きゅうり とうもろこし・福神漬	麦ごはん	あぶら	エネルギー 656 たんぱく質 22.9	脂質 15.8 食塩相当量 3.2	エネルギー 872 たんぱく質 29.0	脂質 18.4 食塩相当量 3.9
28	月	コッパン	○	押し麦入り野菜スープ フライドチキン こんにゃくサラダ いちごジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・コーン キャベツ・しょうが にんにく・きゅうり	コッパン じゃがいも 押し麦・でんぶ こんにゃく・いちごジャム	あぶら ドレッシング	エネルギー 671 たんぱく質 27.8	脂質 24.9 食塩相当量 2.7	エネルギー 820 たんぱく質 33.5	脂質 29.7 食塩相当量 3.7
29	火	麦ごはん	○	きのこの沢煮 シルバーの西京焼き ひじきの煮物	豚肉 シルバー さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えのきたけ・しめじ ごぼう・玉ねぎ	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 546 たんぱく質 28.4	脂質 17.2 食塩相当量 2.0	エネルギー 702 たんぱく質 34.2	脂質 19.3 食塩相当量 2.4
30	水	麦ごはん	○	心のみそ汁 豚肉のスタミナ炒め 梨 冷ややっこ	みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ・大根 ねぎ・にんにく しょうが・梨	麦ごはん じゃがいも ふ・さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 596 たんぱく質 29.6	脂質 16.2 食塩相当量 2.8	エネルギー 751 たんぱく質 35.3	脂質 17.8 食塩相当量 3.3
31	木	麦ごはん	○	なす入りマーボー豆腐 えびしゅうまい もやしのナムル	豚肉 みそ・豆腐 えびしゅうまい	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・なす 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 619 たんぱく質 28.6	脂質 19.1 食塩相当量 2.8	エネルギー 822 たんぱく質 36.7	脂質 23.4 食塩相当量 3.8