

12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	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子をよくするもの(緑)		働く力や体温になるもの(黄色)		エネルギー(補助)	脂質(7%)	エネルギー(補助)	脂質(7%)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7%)	食塩相当量	たんぱく質(7%)	食塩相当量
1	金	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ 豚肉のスタミナ炒め ダイコンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	玉ねぎ・コーン 干しいたけ はくさい・しょうが にんにく・大根・きゅうり	麦ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 529	脂質 14.6	エネルギー 685	脂質 16.4
											たんぱく質 26.2	食塩相当量 2.3	たんぱく質 32.0	食塩相当量 2.7
4	月	コッパン	○	クリームシチュー ハンバーグチャップソース ツナサラダ	鶏肉 ハンバーグ ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ レモン果汁	コッパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 713	脂質 25.8	エネルギー 891	脂質 31.4
											たんぱく質 30.8	食塩相当量 3.0	たんぱく質 38.0	食塩相当量 4.0
5	火	麦ごはん	○	辛味ワンタンスープ ぎょうざ もやしサラダ のりふりかけ	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 のりふりかけ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ・はくさい しょうが・きゅうり・もやし	麦ごはん ワンタン	ごまあぶら	エネルギー 572	脂質 16.3	エネルギー 771	脂質 20.0
											たんぱく質 19.5	食塩相当量 2.4	たんぱく質 24.7	食塩相当量 2.9
6	水	麦ごはん	○	きのこの沢煮焼 ますの幽庵焼き ひじきの煮物	豚肉 ます 油揚げ さつま揚げ	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 539	脂質 16.1	エネルギー 692	脂質 18.1
											たんぱく質 29.3	食塩相当量 2.0	たんぱく質 35.3	食塩相当量 2.4
7	木	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ 肉丼の具 りんご	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ はくさい・しょうが ごぼう・りんご	麦ごはん じゃがいももち しらたき・さとう	あぶら	エネルギー 553	脂質 11.9	エネルギー 708	脂質 13.1
											たんぱく質 24.1	食塩相当量 2.1	たんぱく質 29.6	食塩相当量 2.7
8	金	麦ごはん	○	根菜のごま汁 赤魚の甘辛揚げ 青大豆サラダ	みそ 赤魚 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ごぼう・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぶ じゃがいも さとう	ごま あぶら	エネルギー 610	脂質 20.3	エネルギー 787	脂質 23.5
											たんぱく質 25.3	食塩相当量 2.2	たんぱく質 31.1	食塩相当量 2.7
11	月	コッパン	○	ポトフ ほうれんそうオムレツきのこソース 海藻サラダ	ウインナー ほうれんそうオムレツ	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ・キャベツ 大根・しょうが しめじ・きゅうり	コッパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	エネルギー 597	脂質 22.2	エネルギー 734	脂質 26.3
											たんぱく質 22.6	食塩相当量 3.3	たんぱく質 27.1	食塩相当量 4.1
12	火	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 ツナそばろ かぶのおかかあえ	豆腐・みそ ツナ かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 えのきたけ しょうが・枝豆 かぶ・キャベツ	麦ごはん さとう さつまいも	あぶら	エネルギー 566	脂質 16.5	エネルギー 736	脂質 18.8
											たんぱく質 26.1	食塩相当量 2.2	たんぱく質 31.8	食塩相当量 2.8
13	水	わかめ ごはん	○	【治田小学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのレモンあえ 春雨サラダ・レモンカスタードタルト	卵 鶏肉	牛乳 わかめごはんの素	にんじん 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・きゅうり	麦ごはん でんぶ・さとう はるさめ・タルト	ごまあぶら あぶら	エネルギー 704	脂質 22.7	エネルギー 873	脂質 25.4
											たんぱく質 28.8	食塩相当量 1.9	たんぱく質 34.5	食塩相当量 2.4
14	木	麦ごはん	○	すいとん汁 厚揚げの人参みそかけ 磯香あえ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・もやし キャベツ	麦ごはん さとう すいとん	ごまあぶら	エネルギー 631	脂質 18.8	エネルギー 830	脂質 23.1
											たんぱく質 25.3	食塩相当量 2.4	たんぱく質 32.7	食塩相当量 2.8
15	金	麦ごはん	○	おでん わかさぎのから揚げ うめのおひたし	ちくわ さつま揚げ わかさぎ	牛乳 昆布	にんじん	大根・きゅうり キャベツ・うめ	麦ごはん さとう こんにゃく でんぶ	あぶら	エネルギー 558	脂質 14.8	エネルギー 725	脂質 16.7
											たんぱく質 23.4	食塩相当量 2.9	たんぱく質 28.6	食塩相当量 3.6
18	月	コッパン	○	切り干し大根のスー チリコンカン もやしとコーンのあえもの	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい 切り干し大根 しょうが・にんにく もやし・きゅうり・コーン	コッパン 小麦粉 さとう	あぶら	エネルギー 589	脂質 19.2	エネルギー 728	脂質 22.6
											たんぱく質 28.9	食塩相当量 3.4	たんぱく質 35.3	食塩相当量 4.3
19	火	麦ごはん	○	【冬至献立】 かぼちゃのみそ汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き れんこんのきんぴら	油揚げ みそ シルバー さつま揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	玉ねぎ・はくさい えのきたけ・ごぼう れんこん	麦ごはん さとう	あぶら ごま	エネルギー 562	脂質 16.3	エネルギー 724	脂質 18.2
											たんぱく質 26.0	食塩相当量 2.0	たんぱく質 31.6	食塩相当量 2.4
20	水	キャロット ピラフ	○	押し麦入り野菜スープ フライドチキン 米粉マカロニのサラダ カップデザート	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	麦ごはん 押し麦・でんぶ じゃがいも・さとう 米粉マカロニ	あぶら	エネルギー 667	脂質 25.2	エネルギー 858	脂質 29.7
											たんぱく質 24.3	食塩相当量 3.0	たんぱく質 29.9	食塩相当量 4.2
21	木	麦ごはん	○	ポークカレー チキンサラダ みかん	豚肉 チキンフレーク	牛乳 トマトピューレー	にんじん	にんにく・玉ねぎ りんごピューレー きゅうり・キャベツ レモン果汁・みかん	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら	エネルギー 617	脂質 15.3	エネルギー 786	脂質 17.3
											たんぱく質 22.9	食塩相当量 2.0	たんぱく質 28.0	食塩相当量 2.2
22	金	麦ごはん	○	【お年取り献立】 つぶつぶ ぶりの味噌漬け焼き たくあんあえ	鶏肉 大豆 ちくわ ぶり	牛乳 昆布	にんじん	大根 たくあん漬け キャベツ・もやし	麦ごはん こんにゃく・さとう 里芋 でんぶ	あぶら	エネルギー 561	脂質 19.1	エネルギー 725	脂質 21.6
											たんぱく質 27.6	食塩相当量 2.1	たんぱく質 33.6	食塩相当量 2.4
25	月	コッパン	○	白菜と肉団子のスープ リボンマカロニのトマトクリーム アーモンドサラダ	肉団子 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく しめじ・キャベツ もやし・きゅうり	コッパン マカロニ さとう	あぶら アーモンド	エネルギー 628	脂質 22.5	エネルギー 778	脂質 26.7
											たんぱく質 26.2	食塩相当量 3.5	たんぱく質 31.7	食塩相当量 4.5