

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	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)		栄養価	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
							1群	2群			3群	4群	5群	6群
2	月	きなこ揚げパン (原代小 東小) ツイストパン (原代中 蓮生中)	○	ポテトとベーコンのスープ ポイルウインナー こんにゃくサラダ 黒豆きなこクリーム (原代中 蓮生中)	ベーコン ウインナー きな粉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ しょうが・きゅうり キャベツ	ツイストパン さとう じゃがいも こんにゃく	ひまわり油 ドレッシング きなこクリーム	エネルギー 754 たんぱく質 28.0	脂質 33.2 食塩相当量 3.5	エネルギー 904 たんぱく質 32.4	脂質 40.9 食塩相当量 4.4
6	金	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい もやしナムル	ツナ 豆腐 しゅうまい	牛乳	にんじん こまつな	しょうが・玉ねぎ だけのこ 干しいたけ・ねぎ きゅうり・もやし	麦ごはん さとう でんぷん	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 615 たんぱく質 29.4	脂質 17.9 食塩相当量 2.2	エネルギー 819 たんぱく質 37.6	脂質 21.5 食塩相当量 3.0
9	月	米粉パン	○	押し麦入り野菜スープ ハンバーグケチャップソース 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	こめこパン じゃがいも 押し麦 さとう	ひまわり油	エネルギー 633 たんぱく質 29.5	脂質 23.6 食塩相当量 3.4	エネルギー 791 たんぱく質 36.7	脂質 28.7 食塩相当量 4.6
10	火	たけのこ ごはん	○	【こどもの日献立】 豆腐のすまし汁 シイラの照り焼き ゆかりあえ・ふたご柏餅	なると 豆腐 シイラ	牛乳 わかめ	にんじん 赤じそ粉	たけのこごはんの具 玉ねぎ・大根 えのきたけ・キャベツ きゅうり	麦ごはん 柏餅		エネルギー 597 たんぱく質 29.2	脂質 11.7 食塩相当量 2.7	エネルギー 748 たんぱく質 34.9	脂質 12.7 食塩相当量 3.6
11	水	麦ごはん	○	みそすいとん汁 笹かまぼこの新緑揚げ キャベツの即席漬け のりふりかけ	鶏肉 油あげ みそ 笹かまぼこ	牛乳 昆布 のりふりかけ	にんじん 抹茶	大根・はくさい しめじ・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん すいとん 小麦粉	ひまわり油	エネルギー 616 たんぱく質 22.1	脂質 15.6 食塩相当量 1.7	エネルギー 813 たんぱく質 27.9	脂質 18.7 食塩相当量 1.9
12	木	麦ごはん	○	おじゃかもちスープ ツナそぼろ アスパラサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・えだまめ はくさい・しょうが きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも餅 さとう	ひまわり油	エネルギー 595 たんぱく質 25.7	脂質 19.3 食塩相当量 1.9	エネルギー 769 たんぱく質 31.5	脂質 22.3 食塩相当量 2.6
13	金	麦ごはん	○	ポークカレー チキンサラダ 甘夏	豚肉 鶏肉	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 きゅうり・キャベツ レモン果汁・甘夏	麦ごはん じゃがいも さとう	ひまわり油	エネルギー 604 たんぱく質 22.8	脂質 15.2 食塩相当量 2.0	エネルギー 773 たんぱく質 27.8	脂質 17.2 食塩相当量 2.2
16	月	コッパン	○	ポトフ トマトオムレツ マカロニサラダ ブルーベリージャム	ウインナー オムレツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ 大根・しょうが きゅうり	コッパン じゃがいも マカロニ ジャム	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 667 たんぱく質 22.5	脂質 26.4 食塩相当量 2.9	エネルギー 721 たんぱく質 24.2	脂質 29.8 食塩相当量 3.3
17	火	麦ごはん	○	若竹汁 きびなごのカレー揚げ 切り干し大根の煮物	なると さつま揚げ	牛乳 わかめ きびなご	にんじん	しめじ・たけのこ 切り干し大根 干しいたけ	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 547 たんぱく質 21.9	脂質 16.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 711 たんぱく質 26.9	脂質 18.9 食塩相当量 3.1
18	水	麦ごはん	○	こんにゃくみそラーメンスープ 鶏肉の美味だれ焼き ごまあえ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	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・しょうが・りんごピューレ・キャベツ	麦ごはん こんにゃく さとう でんぷん	ひまわり油 ごま	エネルギー 547 たんぱく質 28.9	脂質 15.1 食塩相当量 2.4	エネルギー 707 たんぱく質 34.9	脂質 16.6 食塩相当量 2.9
19	木	麦ごはん	○	かきたま汁 厚揚げの肉みそかけ つぼ漬けあえ	卵 あつあげ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ しょうが・つぼ漬け きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう		エネルギー 588 たんぱく質 27.1	脂質 19.9 食塩相当量 2.7	エネルギー 777 たんぱく質 34.4	脂質 24.5 食塩相当量 3.1
20	金	麦ごはん	○	ピリ辛豆腐汁 かつおの揚げ煮 糸寒天の中華サラダ	豚肉 豆腐 かつお みそ	牛乳 寒天	にんじん にら	玉ねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油 ごま油	エネルギー 596 たんぱく質 32.6	脂質 18.7 食塩相当量 2.1	エネルギー 769 たんぱく質 39.9	脂質 21.4 食塩相当量 2.6
23	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 脱脂粉乳 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	ひまわり油	エネルギー 645 たんぱく質 25.6	脂質 21.0 食塩相当量 2.3	エネルギー 788 たんぱく質 31.0	脂質 25.0 食塩相当量 3.2
24	火	麦ごはん	○	吉野汁 いかのしょうが揚げ きんぴらごぼう	鶏肉 いか さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのきたけ 大根・玉ねぎ しょうが・ごぼう	麦ごはん でんぷん こんにゃく さとう	ひまわり油	エネルギー 570 たんぱく質 27.3	脂質 16.2 食塩相当量 2.6	エネルギー 736 たんぱく質 32.8	脂質 18.4 食塩相当量 3.0
25	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ チャプチェ かまぼこのサラダ	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ はくさい・しょうが にんにく・たけのこ 干しいたけ・キャベツ・きゅうり	麦ごはん ワンタン 春雨 さとう	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 545 たんぱく質 24.4	脂質 13.2 食塩相当量 2.3	エネルギー 710 たんぱく質 30.1	脂質 14.8 食塩相当量 2.7
26	木	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 とりささみのレモンあえ もやしとコーンのあえもの	油あげ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ レモン果汁 もやし・きゅうり・コーン	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 596 たんぱく質 28.0	脂質 17.6 食塩相当量 2.3	エネルギー 768 たんぱく質 34.0	脂質 20.3 食塩相当量 2.9
27	金	麦ごはん	○	白菜と肉団子のスープ 鮭のみそマヨネーズ焼き 磯香あえ	肉団子 鮭 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ・はくさい しょうが・もやし キャベツ	麦ごはん	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 573 たんぱく質 27.5	脂質 20.2 食塩相当量 2.5	エネルギー 736 たんぱく質 32.9	脂質 23.2 食塩相当量 2.9
30	月	コッパン	○	春雨スープ チリコンカン ツナサラダ	ベーコン 大豆 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい ねぎ・しょうが にんにく・きゅうり キャベツ・レモン果汁	コッパン 春雨 小麦粉 さとう	ひまわり油	エネルギー 613 たんぱく質 29.7	脂質 20.8 食塩相当量 3.3	エネルギー 756 たんぱく質 36.1	脂質 24.5 食塩相当量 4.1
31	火	麦ごはん	○	【大学生の献立】 わかめスープ 豚肉と高野豆腐の甘辛揚げ キャベツの中華サラダ・甘夏ゼリー	豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	玉ねぎ・コーン えのきたけ しょうが・きゅうり もやし・キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう 甘夏ゼリー	ひまわり油 ごま油	エネルギー 625 たんぱく質 23.1	脂質 18.6 食塩相当量 2.2	エネルギー 797 たんぱく質 28.6	脂質 21.6 食塩相当量 2.7