

# 5月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター

TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名	食品の種類とはたらき						栄養価 (小学校)		栄養価 (中学校)	
			血や肉になるもの (赤)		体の調子をよくするもの (緑)		はたらく力や体温になるもの (黄)		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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
6	金	豆腐のすまし汁 鶏肉の山賊焼き 昆布あえ ちまき <b>こどものひこんでて</b>	とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	こまつな口 にんじん	たけのこごはんのもと たまねぎ・キャベツ えのきたけ・りんご かぶ・きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん こめこ・ちまき	あぶら	692	18.4	843	20.7
9	月	春雨スープ さばのみそだれかけ 切干大根の炒め煮	とりにく さば・さば みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	にんじん いんげん	たまねぎ・きりぼしだいこん えのきたけ ほししいたけ はくさい・ながねぎ	むぎごはん はるさめ さとう でんぶん	ごま・あぶら	603	19.0	754	21.2
10	火	キャベツのスープ煮 カレーチキン じゃがいものチーズ煮	ベーコン とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	セロリー たまねぎ・キャベツ	こめこパン じゃがいも	あぶら	614	23.7	746	27.4
11	水	ふのみそ汁 きびなごのからあげ 大豆サラダ	あぶらあげ みそ だいず ツナ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご	なめしのもと にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ ながねぎ キャベツ	むぎごはん でんぶん じゃがいも ふ・さとう	あぶら	596	19.4	746	21.9
12	木	キムチ汁 揚げ豆腐の中華風肉味噌かけ 中華あえ	ぶたにく とうふ・みそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にら にんじん ほうれんそう	にんにく・ながねぎ はくさいキムチ えのきたけ・もやし はくさい・たまねぎ	むぎごはん いもち さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	623	22.3	782	25.8
13	金	ハヤシチュー ワカメサラダ みしょうかん ヨーヒー牛乳の素	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん・トマト こまつな	にんにく・しょうが たまねぎ・きゅうり ぶなしめじ キャベツ・みしょうかん	むぎごはん こむぎこ さとう ヨーヒギゅうにゅうのもと	あぶら オリーブゆ ごまあぶら	620	16.1	764	18.3
16	月	厚揚げのそぼろ汁 いかのしょうが揚げ 味噌ドレッシングサラダ	とりにく あつあげ みそ・いか いか・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・もやし ほししいたけ ながねぎ・キャベツ	むぎごはん さとう でんぶん	あぶら	629	21.9	787	24.9
17	火	チンゲンサイのクリームスープ 白糸だらのムニエル グリーンサラダ	とりにく たら・たら	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ・きゅうり グリーンピース	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	676	26.1	827	30.3
18	水	蒟蒻麺入スープ 元気の出るレバー なめたけあえ	ぶたにく とりにく とりにく レバー	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ たけのこ・もやし キャベツ・なめたけ	むぎごはん しらたき でんぶん さとう	あぶら ごま	593	16.8	743	18.7
19	木	親子煮 焼きししゃも (小3, 中3) ポテトサラダ	とりにく たまご さつまあげ ロースハム	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん・いんげん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり・コーン	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	655	22.7	829	26.5
20	金	麻婆豆腐 肉しゅうまい (小2, 中3) 春雨サラダ	ぶたにく みそ・とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら・ごま ごまあぶら	699	26.4	851	28.8
23	月	卵とコーンのスープ 揚げぎょうざ (小2, 中3) 豚肉と野菜のオムレツ炒め	とりにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ えのきたけ・コーン キャベツ・たけのこ	むぎごはん でんぶん ぎょうざ さとう	あぶら	650	21.9	839	25.8
24	火	ポテトポタージュ ほうれん草オムレツ炒め フレンチサラダ	ベーコン ほうれん草オムレツ ロースハム	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ・トマト にんじん	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	バター オリーブゆ	681	25.9	828	29.9
25	水	肉じゃが ちくわの蒲焼き (小2, 中2) ごまあえ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ・しょうが もやし	むぎごはん じゃがいも しらたき さとう・でんぶん	あぶら ごま	668	18.4	851	21.2
26	木	具だくさんみそ汁 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ えのきたけ はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	631	24.4	785	27.7
27	金	若竹汁 カツオの磯香揚げ 大豆とひじきの炒め煮	なると とうふ かつお・ちくわ だいず・あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり ひじき	にんじん いんげん	ぶなしめじ たけのこ	むぎごはん でんぶん さとう	あぶら	593	16.9	743	18.8
30	月	チキンカレー ツナとごぼうのサラダ ミニトマト (小2, 中3)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ミニトマト	しょうが・にんにく たまねぎ・りんご ごぼう・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	605	14.4	756	15.9
31	火	ミネストローネスープ さわらのハーブ焼き カレーチキン	ベーコン だいず さわら ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト こまつな	にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも スパゲッティ	オリーブゆ あぶら	681	23.7	832	27.4
									31.2	3.1	36.9	3.7