

# 6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)	
		お	か	血や肉になるもの(赤)		体の調子を良くするもの(緑)		はたらき力や体温になるもの(黄)		エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
1	水	麦ごはん	吉野汁 絹揚げの肉みそかけ 磯香あえ	とりにく あつあげ みそ	のり ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ・えのきたけ はくさい・もやし きゅうり・キャベツ	むぎごはん かたくり粉 さとう でんぷん	ごまあぶら	597	19.2	870	31.4
										27.1	2.3	41.4	2.7
2	木	麦ごはん	じゃがいもとぶのみそ汁 いかのしょうが焼き 大豆とひじきの炒め煮	みそ・いか だいず あぶらあげ ちくわ	ひじき ぎゅうにゅう	こまつな いんげん にんじん	たまねぎ・えのきたけ	むぎごはん じゃがいも ぶ・さとう	あぶら	548	13.6	684	14.9
										28.0	2.7	32.7	3.4
3	金	麦ごはん	キムチチゲ 焼きぎょうざ(2個) キャベツの中華あえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ たまねぎ・はくさい ねぎ・キャベツ だいこん・きゅうり	むぎごはん しらたき トック・さとう ぎょうざ	ごまあぶら	602	15.3	735	16.2
										21.6	2.5	24.9	2.8
6	月	麦ごはん	若竹汁 きびなごの南蛮漬け 昆布あえ かむかむりかけ	なると	わかめ きびなご しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ たけのこ・きゅうり キャベツ	むぎごはん でんぷん さとう	あぶら	531	14.2	668	15.6
										21.2	2.5	25.1	3.0
7	火	コッパン	ラビオリスープ ウインナーのフリッター コーンサラダ ももゼリー	とりにく フランクフルト ウインナー	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	セロリー にんにく・たまねぎ ながねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	コッパン ラビオリ・ももゼリー こむぎこ・さとう ホットケーキミックス	あぶら	754	28.1	907	32.3
										27.0	3.6	32.9	4.2
8	水	麦ごはん	ポークカレー 切干し大根のはりはり漬け メロン	ぶたにく	しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・きゅうり きりほしだいこん メロン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	628	14.5	776	15.9
										21.0	1.8	24.7	2.1
9	木	麦ごはん	わかめスープ えびしゅうまい(2個) 豚肉とピーマンの炒め物	かまぼこ えびしゅうまい ぶたにく みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えのきたけ ながねぎ・にんにく しょうが・たけのこ たまねぎ	むぎごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	581	16.0	709	17.1
										28.1	3.2	32.2	3.8
10	金	麦ごはん	じゃが芋と油揚げのみそ汁 ホキののり塩揚げ カリカリ梅あえ	あぶらあげ みそ・ホキ	あおのり ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・ながねぎ キャベツ・もやし きゅうり・うめづけ	むぎごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	575	17.5	722	19.6
										25.1	2.4	29.5	2.8
13	月	麦ごはん	かきたま汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめたけあえ	とりにく かまぼこ たまご・ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・きゅうり キャベツ・なめたけ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	627	19.5	784	21.9
										26.6	2.3	31.4	2.8
14	火	コッパン	切干大根のスープ 鶏肉の照り焼き 海藻サラダ あんずジャム	ベーコン とりにく	かいそう ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・きゅうり きりほしだいこん はくさい・ながねぎ キャベツ	コッパン さとう かたくりこ あんずジャム	ごまあぶら	623	22.7	750	26.0
										28.5	3.4	33.5	4.2
15	水	わかめごはん	豚汁 あゆのから揚げ たくあんもみ	ぶたにく とうふ・みそ あゆ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ たくあん・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめこ じゃがいも かたくりこ	あぶら	570	19.0	719	21.8
										23.2	2.5	28.4	2.9
16	木	麦ごはん	凍り豆腐のそぼろ汁 厚焼たまご 切干大根の炒め煮	とりにく こおりとうふ みそ・さつまあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・しょうが だいこん・ながねぎ ほししいたけ きりほしだいこん	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	587	17.4	735	19.8
										24.1	2.5	28.9	3.0
17	金	麦ごはん	のっぺい汁 ソースほっけフライ 青大豆のサラダ	ぶたにく ちくわ ほっけ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・だいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにゃく かたくりこ・さとう こむぎこ・パンこ	あぶら	646	19.4	793	21.5
										28.5	2.2	32.3	2.4
20	月	麦ごはん	辛味豆腐汁 ささみのレモンあえ かおり粉あえ	ぶたにく とうふ・みそ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・もやし キャベツ レモンかじゅう きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	597	18.7	748	21.0
										29.6	2.5	34.8	3.0
21	火	食パン(2枚)	押し麦入り野菜スープ とり肉のグリル焼き グリーンサラダ いちごジャム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり えだまめ	しょくぼん じゃがいも おしむぎ いちごジャム		655	24.5	708	26.5
										30.4	3.4	33.0	4.2
22	水	麦ごはん	わかめと豆腐のみそ汁 さけの南部焼き 五目豆	とうふ・みそ さけ だいず さつまあげ	わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい ながねぎ・ごぼう	むぎごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごま	612	19.9	764	22.3
										29.2	3.0	34.3	3.6
23	木	麦ごはん	春雨スープ いかチリソース もやしのナムル	とりにく いか・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ ながねぎ・だいこん きゅうり・もやし	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	586	16.5	732	18.2
										25.2	2.4	29.6	2.8
24	金	麦ごはん	具だくさんみそ汁 和風ハンバーグ 福神漬あえ	あぶらあげ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・えのきたけ はくさい・ながねぎ だいこん・キャベツ きゅうり・ぶくじんづけ	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ		594	18.4	759	21.8
										22.5	2.8	27.5	3.3
27	月	麦ごはん	ワンタンスープ 炒めビビンバ ミニトマト(小3、中4)	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ミニトマト こまつな	たまねぎ・たけのこ もやし・にんにく しょうが・ぜんまい ながねぎ	むぎごはん ワンタン さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	563	14.0	703	15.3
										23.8	2.2	28.0	2.6
28	火	米粉パン	コーンポタージュ 肉団子の甘酢がらめ フルーツサラダ	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ・コーン コーン・キャベツ きゅうり みかんレトルト	こめこパン こむぎこ さとう かたくりこ	バター あぶら	738	30.4	897	35.4
										31.7	3.5	38.4	4.2
29	水	麦ごはん	山菜のみそ汁 シルバーの西京焼き こんにゃくサラダ	とうふ・みそ シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・たけのこ わらび・えのきたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	552	15.6	692	17.1
										26.3	2.2	31.1	2.6
30	木	麦ごはん	ビーフンスープ ヤンニョムチキン 糸寒天のサラダ	ぶたにく とりにく	いとかんてん ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きゅうり・キャベツ	むぎごはん ビーフン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	644	24.2	895	34.8
										23.0	1.9	35.7	2.4