

9月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL 026-272-2114 FAX 026-272-7703

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)				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 (400kcal)	脂質 (7.5g)	エネルギー (400kcal)	脂質 (7.5g)		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (7.5g)	食塩相当量 (7.5g)	たんぱく質 (7.5g)	食塩相当量 (7.5g)		
1 木	麦ごはん	○	【防災の日献立】 すいとん汁 厚揚げのチリソースかけ 磯香あえ	鶏肉 厚揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	大根・玉ねぎ しめじ・ねぎ しょうが・もやし キャベツ	麦ごはん さとう すいとん でんぷん	ごま油	エネルギー 641 たんぱく質 27.0	脂質 21.0 食塩相当量 1.9	エネルギー 847 たんぱく質 34.6	脂質 25.8 食塩相当量 2.2				
2 金	麦ごはん	○	えびボールスープ 野菜春巻 きゅうりの中華あえ	えびボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい しょうが・きゅうり もやし・野菜春巻	麦ごはん さとう	ひまわり油 ごま油	エネルギー 548 たんぱく質 17.0	脂質 17.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 705 たんぱく質 20.5	脂質 20.0 食塩相当量 2.9				
5 月	コッパン	○	コーンポタージュ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな	玉ねぎ コーンペースト キャベツ・きゅうり	コッパン じゃがいも ジャム さとう	ひまわり油	エネルギー 630 たんぱく質 32.8	脂質 20.2 食塩相当量 3.1	エネルギー 771 たんぱく質 39.0	脂質 23.6 食塩相当量 4.0				
6 火	麦ごはん	○	いなか汁 里芋コロッケ 和風サラダ	凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根・しめじ ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん 里芋コロッケ じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 600 たんぱく質 19.1	脂質 20.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 786 たんぱく質 23.7	脂質 24.5 食塩相当量 3.4				
7 水	ナン	○	うすら卵のスープ ドライカレー 米粉マカロニのサラダ	うすら卵 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレー	玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・きゅうり はくさい・キャベツ にんにく・しょうが・もやし	ナン さとう 小麦粉 米粉マカロニ	ひまわり油	エネルギー 565 たんぱく質 28.0	脂質 22.5 食塩相当量 3.2	エネルギー 712 たんぱく質 34.4	脂質 27.4 食塩相当量 4.2				
8 木	麦ごはん	○	さつま汁 いかと凍り豆腐の揚げ煮 ひじきサラダ	鶏肉 豆腐・みそ いか 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ キャベツ・コーン	麦ごはん さとう さつまいも でんぷん	ひまわり油	エネルギー 637 たんぱく質 26.0	脂質 19.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 822 たんぱく質 32.0	脂質 23.2 食塩相当量 3.1				
9 金	麦ごはん	○	【お月見献立】 お月見汁 鱈のみそだれかけ 枝豆サラダ・月見だんご	鶏肉 なると・さば みそ	牛乳	にんじん こまつな	大根 えのきたけ しょうが・キャベツ きゅうり・枝豆	麦ごはん さとう かぼちゃもち でんぷん・だんご	ひまわり油	エネルギー 714 たんぱく質 28.4	脂質 19.7 食塩相当量 2.9	エネルギー 891 たんぱく質 34.0	脂質 22.4 食塩相当量 3.5				
12 月	丸パン	○	エービーシースープ ハンバーグケチャップソース こんにゃくサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・きゅうり キャベツ	丸パン じゃがいも マカロニ さとう・こんにゃく	ドレッシング	エネルギー 639 たんぱく質 25.9	脂質 24.0 食塩相当量 3.1	エネルギー 798 たんぱく質 32.0	脂質 29.3 食塩相当量 4.1				
13 火	麦ごはん	○	はんぺん汁 とりのから揚げ うめのおひたし のりふりかけ	はんぺん 鶏肉	牛乳 のりふりかけ	にんじん こまつな	玉ねぎ・はくさい えのきたけ・うめ しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぷん	ひまわり油	エネルギー 568 たんぱく質 24.7	脂質 17.1 食塩相当量 2.9	エネルギー 731 たんぱく質 29.5	脂質 19.5 食塩相当量 3.5				
14 水	麦ごはん	○	けんちん汁 シイラのみそ焼き 切り干し大根の煮物	厚揚げ シイラ さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう・大根 ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	麦ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごま油 ひまわり油	エネルギー 537 たんぱく質 27.6	脂質 14.2 食塩相当量 1.9	エネルギー 695 たんぱく質 33.4	脂質 15.9 食塩相当量 2.2				
15 木	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ 赤魚の甘辛揚げ 春雨サラダ	鶏肉 赤魚	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう でんぷん 春雨	ひまわり油 ごま油	エネルギー 563 たんぱく質 23.5	脂質 16.6 食塩相当量 2.1	エネルギー 726 たんぱく質 28.9	脂質 19.0 食塩相当量 2.5				
16 金	麦ごはん	○	ハヤシライスソース アーモンドサラダ ナゴナパール	豚肉	牛乳	にんじん・トマト チンゲンサイ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ ナゴナパール	麦ごはん さとう	ひまわり油 アーモンド	エネルギー 591 たんぱく質 22.2	脂質 18.3 食塩相当量 2.5	エネルギー 772 たんぱく質 27.5	脂質 21.0 食塩相当量 3.1				
20 火	麦ごはん	○	ワンタンスープ キムタクごはんの具 糸寒天の中華サラダ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・きゅうり 干しいたけ・キャベツ たけのこ・はくさい しょうが・はくさい いも芋手漉け・つぼ漬け	麦ごはん さとう ワンタン	ひまわり油 ごま油	エネルギー 563 たんぱく質 27.3	脂質 15.3 食塩相当量 2.8	エネルギー 734 たんぱく質 33.8	脂質 17.4 食塩相当量 3.5				
21 水	わかめごはん	○	【屋代小学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのレモンあえ ダイコンサラダ・ティラミス	卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・コーン レモン果汁 大根・きゅうり	麦ごはん さとう でんぷん ティラミス	ひまわり油	エネルギー 725 たんぱく質 30.7	脂質 28.9 食塩相当量 2.8	エネルギー 899 たんぱく質 36.5	脂質 31.6 食塩相当量 3.3				
22 木	麦ごはん	○	野菜のみそ汁 シルバーの照り焼き きんぴらごぼう	油揚げ みそ シルバー 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・大根 えのきたけ はくさい・ねぎ ごぼう・干しいたけ	麦ごはん さとう こんにゃく	ごま油	エネルギー 543 たんぱく質 26.4	脂質 16.7 食塩相当量 1.9	エネルギー 698 たんぱく質 32.0	脂質 18.6 食塩相当量 2.3				
26 月	コッパン	○	白菜スープ コーンのポテトカップグラタン 海藻サラダ ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ・大根 はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり	コッパン グラタン さとう ジャム	ひまわり油	エネルギー 652 たんぱく質 19.9	脂質 24.3 食塩相当量 3.0	エネルギー 755 たんぱく質 23.5	脂質 26.3 食塩相当量 3.9				
27 火	麦ごはん	○	豆腐の中華煮 肉しゅうまい もやしのサラダ	豚肉 豆腐 肉しゅうまい	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ たけのこ・もやし 干しいたけ・ねぎ きゅうり・コーン	麦ごはん さとう でんぷん	ひまわり油	エネルギー 589 たんぱく質 26.7	脂質 15.7 食塩相当量 2.0	エネルギー 785 たんぱく質 34.1	脂質 18.9 食塩相当量 2.7				
28 水	麦ごはん	○	どさんこ汁 さんまのかば焼き こまあえ	豚肉 みそ さんま	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが・にんにく 玉ねぎ・もやし コーン・キャベツ	麦ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごま油 ひまわり油 ごま	エネルギー 653 たんぱく質 23.9	脂質 27.0 食塩相当量 2.3	エネルギー 839 たんぱく質 29.4	脂質 31.9 食塩相当量 2.6				
29 木	麦ごはん	○	いものこ汁 三色そぼろ シャインマスカット	豆腐 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	ごぼう・大根 しめじ・ねぎ しょうが・枝豆 シャインマスカット	麦ごはん さとう 里芋 こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 544 たんぱく質 27.7	脂質 14.9 食塩相当量 2.1	エネルギー 706 たんぱく質 33.7	脂質 16.8 食塩相当量 2.5				
30 金	麦ごはん	○	きのこことポークのカレー ミルクピーズ 福神漬けあえ	豚肉 大豆 きな粉	牛乳 練乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・ふくじん漬け きゅうり・キャベツ りんごピューレー・しめじ・エリンギ	麦ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ひまわり油	エネルギー 723 たんぱく質 27.0	脂質 22.1 食塩相当量 2.3	エネルギー	脂質				