

9月の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター
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)		体の調子を良くするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(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	木	麦ごはん キムチ汁 肉団子の甘酢がらめ 三色おひたし	ぶたにく みそ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん こまつな	にんにく キムチ・はくさい えのきたけ・コーン たまねぎ・もやし	むぎごはん トック さとう かたくりこ	あぶら ごま	654 23.3	20.7 2.5	803 27.6	23.4 3
2	金	麦ごはん 凍り豆腐のそぼろ汁 鮭の塩麹焼き かおり粉あえ	とりにく こおりどうふ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・きゅうり ほししいたけ ながねぎ・キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	553 30.2	15.7 2.2	705 36	17.6 2.6
5	月	麦ごはん 辛味豆腐汁 鶏肉のアップルジンジャー つば漬けあえ	ぶたにく しょうが・みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・もやし しょうが・にんにく りんご(ジャム)・つぼづけ レモンかじゅう・キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	613 27.6	22.1 2.9	760 32.3	24.8 3.2
6	火	麦ごはん ラビオリスープ 野菜コロッケ(ツスかけ) こんにやく海藻サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	もやし・キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり	コッペパン ラビオリ やさしいコロッケ こんにやく・さとう	あぶら	635 22.1	21.3 3.6	772 26.3	24.7 4.3
7	水	麦ごはん 春雨スープ かにしゅうまい(2こ) 豚肉とピーマンの炒め物	かまぼこ かにしゅうまい ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ・にんにく ながねぎ・たけのこ しょうが もやし	むぎごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	599 28	16.2 3.2	728 32.1	17.2 3.6
8	木	麦ごはん 名月の里汁 ほきのレモンしょうゆがけ 青大豆のサラダ お月見献立	あぶらあげ ほき あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん はくさい レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	むぎごはん いもち かたくりこ さとう	あぶら	629 24.7	18.4 2.6	787 29.1	20.7 3.1
9	金	麦ごはん じゃがいもとふのみそ汁 和風ハンバーグ のりごまあえ	あぶらあげ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	597 22.9	19.1 2.6	764 28	22.5 3.1
12	月	麦ごはん さつま汁 ソースほっけフライ たくあんもみ	とりにく とうふ ほっけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・ごぼう ながねぎ・たくあん キャベツ・きゅうり	むぎごはん・さとう さつまいも こんにやく こむぎこ・パンこ	あぶら	657 27.7	19.3 2.3	809 31.2	21.3 2.6
13	火	麦ごはん ミートボールスープ トマトオムレツ グリーンサラダ	ミートボール トマトオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり・えだまめ たまねぎ・はくさい ながねぎ キャベツ	コッペパン	あぶら	562 22.8	17.1 3.2	752 29.5	19.6 4.2
14	水	麦ごはん 吉野汁 絹揚げの肉みそかけ もやしとコーンのサラダ	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ・しょうが えのきたけ はくさい・もやし コーン・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら	602 27.4	18.9 2.3	875 41.6	31.1 2.7
15	木	麦ごはん 凍り豆腐のみそ汁 かしわ天 さつまいもとひじきの煮物	みそ こおりどうふ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えのきたけ はくさい・たまねぎ ながねぎ・えだまめ にんにく・しょうが	むぎごはん てんぷらこ こんにやく さつまいも・さとう	あぶら	647 30.3	19.9 2.7	805 35.8	22.1 3.2
16	金	麦ごはん ツナカレー ミルクビーンズ 福神漬け和え	ツナ だいず きなこ	ぎゅうにゅう コンデンスミルク	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ きゅうり ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	735 24.1	24.2 2.6	922 28.4	27.9 3.1
20	火	食パン 野菜スープ いかのレモンソース 枝豆サラダ ブルーベリージャム	ウィンナー いか	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ・もやし たまねぎ・キャベツ レモンかじゅう きゅうり・ブルーベリージャム	しょくぱん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	640 29.3	22.2 3.5	769 34.4	25.7 4.2
21	水	麦ごはん 大根のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 ごまあえ	みそ ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん・たまねぎ ながねぎ・キャベツ もやし	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	624 24.6	19.4 2.5	779 29.3	22 2.9
22	木	麦ごはん みそけんちん汁 三色そぼろ 梨	ちくわ・たまご とうふ・みそ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう・だいこん ながねぎ・しょうが なし	むぎごはん こんにやく じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	628 27.8	20.8 3.2	778 32.9	23.6 2.6
26	月	麦ごはん かきたま汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ レモンソーダゼリー 戸倉小学校 希望献立	かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり にんにく・しょうが	むぎごはん かたくりこ はるさめ・さとう レモンソーダゼリー	あぶら ごまあぶら	674 25.4	19.4 2.6	827 30.1	21.9 3.2
27	火	麦ごはん かぼちゃポタージュ 焼きロングウィンナー コーンサラダ	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ・コーン キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ さとう	バター あぶら	714 27.4	30.7 3.2	872 32.7	36.4 3.9
28	水	麦ごはん じゃがいもとベーコンのスープ チャプチェ ぶどう(小3こ 中4こ)	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく・たまねぎ キャベツ・しょうが もやし ぶどう	むぎごはん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	540 21.4	13.1 1.9	703 25.4	14.4 2.5
29	木	麦ごはん ワンタンスープ 揚げぎょうざ(2こ) 糸寒天サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん こまつな	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん ワンタン ぎょうざ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	624 20.9	20.7 2.4	754 23.6	21.7 2.8
30	金	麦ごはん 肉じゃが ししゃもの南蛮漬け(2び) 磯香あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃものり	にんじん さやいんげん	たまねぎ・しょうが もやし・キャベツ	むぎごはん じゃがいも しらたき さとう・かたくりこ	あぶら ごまあぶら	658 26.9	21.4 2.5	809 30.6	23.6 2.9