

10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	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)		エネルギー(補助的)	脂質	エネルギー(補助的)	脂質
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(97kcal)	食塩相当量(97kcal)	たんぱく質(97kcal)	食塩相当量(97kcal)
1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(97kcal)	食塩相当量(97kcal)	たんぱく質(97kcal)	食塩相当量(97kcal)					
3	月	食パン	○	寒天スープ はんぺんチーズフライ キャベツのサラダ みかんジャム	豚肉 はんぺん	ぎゅうにゅう 寒天 チーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ・はくさい しょうが・キャベツ きゅうり	食パン 小麦粉 パン粉 さとう・ジャム	ひまわり油	エネルギー 665	脂質 21.3	エネルギー /	脂質 /
4	火	麦ごはん	○	なめこ汁 ワラサのみりんしょうゆ焼き ひじきの煮物	豆腐・みそ ワラサ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい・なめこ えのきたけ・ねぎ	麦ごはん さとう	ひまわり油	エネルギー 590	脂質 22.6	エネルギー 752	脂質 25.9
5	水	麦ごはん	○	五目スープ ピビンバの具 梨	焼き豚 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・にんにく たけのこ・キャベツ はくさいキムチ漬け・ぜんまい・梨	麦ごはん さとう でんぷん	ひまわり油 ごま ごま油	エネルギー 523	脂質 13.9	エネルギー 680	脂質 15.7
6	木	麦ごはん	○	わかめスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 三色ひたし	なると 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ・もやし しょうが	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 583	脂質 18.3	エネルギー 756	脂質 21.1
7	金	麦ごはん	○	里芋のみそ汁 鶏肉の照り焼き 枝豆サラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが えのきたけ・ねぎ にんにく・キャベツ きゅうり・えだまめ	麦ごはん さとう さといも	ひまわり油	エネルギー 534	脂質 15.4	エネルギー 690	脂質 17.2
11	火	五目ごはん	○	チンゲンサイのスープ ぎょうざ パンパンジーサラダ	豚肉 ぎょうざ チキンフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・干しいたけ 五目ごはんの素 はくさい・しょうが もやし・キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう	ごま油 ごま	エネルギー 591	脂質 19.4	エネルギー 784	脂質 23.5
12	水	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ ツナそぼろ 和風サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・はくさい しょうが・えだまめ キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう じゃがいももち	ひまわり油	エネルギー 578	脂質 17.1	エネルギー 748	脂質 19.5
14	金	麦ごはん	○	豚汁 笹かまぼこの磯辺揚げ なめたけあえ さけふりかけ	豚肉 豆腐・みそ 笹かまぼこ さけふりかけ	牛乳 青のり	にんじん こまつな	ごぼう・玉ねぎ だいこん・ねぎ キャベツ・なめたけ	麦ごはん こんにゃく じゃがいも 小麦粉	ひまわり油	エネルギー 598	脂質 17.4	エネルギー 783	脂質 20.0
17	月	米粉パン	○	白菜とベーコンのスープ チリコンカン アーモンドサラダ	ベーコン だいす 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・だいこん はくさい・しょうが にんにく・キャベツ	こめこパン 小麦粉 さとう	ひまわり油 アーモンド	エネルギー 589	脂質 20.2	エネルギー 729	脂質 23.6
18	火	麦ごはん	○	すいとん汁 厚揚げの人参みそかけ のりマヨあえ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	干しいたけ だいこん・はくさい ねぎ・きゅうり もやし	麦ごはん さとう すいとん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 635	脂質 19.5	エネルギー 836	脂質 24.0
19	水	ゆかり ごはん	○	【埴生中学校希望献立】 かきたま汁・とりのから揚げ 春雨サラダ レモンカスターダルト	卵 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな 赤じそ粉	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	麦ごはん 春雨 でんぷん さとう・タルト	ひまわり油 ごま油	エネルギー 716	脂質 25.0	エネルギー 889	脂質 28.2
20	木	麦ごはん	○	ポークカレー ツナサラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・玉ねぎ りんごピューレー きゅうり・キャベツ レモンかじゅう・りんご	麦ごはん さとう じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 640	脂質 16.9	エネルギー 818	脂質 19.3
21	金	麦ごはん	○	心のみそ汁 あじフライ うめのおひたし	みそ あじフライ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・だいこん ねぎ・きゅうり キャベツ・うめ	麦ごはん ふ じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 573	脂質 17.7	エネルギー 740	脂質 20.2
24	月	黒糖パン	○	ミネストローネ ほうれんそうオムレツ さつまいものサラダ	ベーコン ほうれんそうオムレツ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ・セロリー キャベツ・しょうが きゅうり	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも マカロニ・さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 660	脂質 22.1	エネルギー 818	脂質 25.8
25	火	麦ごはん	○	吉野汁 シルバーの西京焼き 荳わかめの炒め煮	鶏肉 シルバー さつま揚げ	牛乳 荳わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん・玉ねぎ ごぼう	麦ごはん さとう でんぷん こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 527	脂質 14.2	エネルギー 682	脂質 15.7
26	水	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 ちくわの南蛮漬け もやしとコーンのあえもの	鶏肉 厚揚げ みそ・ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが ねぎ・もやし きゅうり・コーン	麦ごはん でんぷん じゃがいも さとう	ひまわり油	エネルギー 618	脂質 20.2	エネルギー 812	脂質 24
27	木	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 和風ハンバーグ 塩いかのあえもの	凍り豆腐 油揚げ・いか 豆腐・豆乳 みそ・ハンバーグ	牛乳	にんじん 青じそ粉	玉ねぎ・だいこん ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油	エネルギー 590	脂質 19.4	エネルギー 779	脂質 23.2
28	金	麦ごはん	○	こんにゃくしょうゆラーメンスープ 魚の甘酢あんがらめ ごまドレッシングサラダ	豚肉 キングクリップ	牛乳	にんじん	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・だいこん・キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう こんにゃく でんぷん	ひまわり油 ごま	エネルギー 592	脂質 18.8	エネルギー 766	脂質 21.5
31	月	コッペパン	○	キャロットポタージュ 焼きフランクフルト 海藻サラダ	ベーコン フランクフルト 海藻	牛乳 スキムミルク 海藻 生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン さとう	ドレッシング	エネルギー 700	脂質 28.1	エネルギー 863	脂質 33.9

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。