

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 (kcal) | 脂質 (g) | エネルギー (kcal) | 脂質 (g) |
| | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 (g) | 食塩相当量 (g) | たんぱく質 (g) | 食塩相当量 (g) |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | | |
| 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 たんぱく質 25.4 | 脂質 21.3 食塩相当量 3.5 | 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 たんぱく質 28.9 | 脂質 22.6 食塩相当量 2.1 | エネルギー 752 たんぱく質 34.8 | 脂質 25.9 食塩相当量 2.5 |
| 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 たんぱく質 23.9 | 脂質 13.9 食塩相当量 1.9 | エネルギー 680 たんぱく質 29.3 | 脂質 15.7 食塩相当量 2.4 |
| 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 たんぱく質 24.1 | 脂質 18.3 食塩相当量 2.6 | エネルギー 756 たんぱく質 29.6 | 脂質 21.1 食塩相当量 3.0 |
| 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 たんぱく質 27.6 | 脂質 15.4 食塩相当量 2.3 | エネルギー 690 たんぱく質 32.9 | 脂質 17.2 食塩相当量 2.9 |
| 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 たんぱく質 21.0 | 脂質 19.4 食塩相当量 3.3 | エネルギー 784 たんぱく質 25.9 | 脂質 23.5 食塩相当量 3.6 |
| 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 たんぱく質 25.6 | 脂質 17.1 食塩相当量 1.9 | エネルギー 748 たんぱく質 31.5 | 脂質 19.5 食塩相当量 2.5 |
| 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 たんぱく質 23.3 | 脂質 17.4 食塩相当量 2.1 | エネルギー 783 たんぱく質 29.3 | 脂質 20.0 食塩相当量 2.4 |
| 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 たんぱく質 32.3 | 脂質 20.2 食塩相当量 3.4 | エネルギー 729 たんぱく質 40.0 | 脂質 23.6 食塩相当量 4.2 |
| 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 たんぱく質 25.2 | 脂質 19.5 食塩相当量 2.3 | エネルギー 836 たんぱく質 32.5 | 脂質 24.0 食塩相当量 2.7 |
| 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 たんぱく質 26.4 | 脂質 25.0 食塩相当量 3.2 | エネルギー 889 たんぱく質 31.7 | 脂質 28.2 食塩相当量 3.9 |
| 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 たんぱく質 22.5 | 脂質 16.9 食塩相当量 2.2 | エネルギー 818 たんぱく質 27.6 | 脂質 19.3 食塩相当量 2.4 |
| 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 たんぱく質 23.7 | 脂質 17.7 食塩相当量 2.3 | エネルギー 740 たんぱく質 29.1 | 脂質 20.2 食塩相当量 2.9 |
| 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 たんぱく質 21.9 | 脂質 22.1 食塩相当量 2.7 | エネルギー 818 たんぱく質 26.2 | 脂質 25.8 食塩相当量 3.3 |
| 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 たんぱく質 27.6 | 脂質 14.2 食塩相当量 1.9 | エネルギー 682 たんぱく質 33.3 | 脂質 15.7 食塩相当量 2.2 |
| 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 たんぱく質 22.2 | 脂質 20.2 食塩相当量 2.3 | エネルギー 812 たんぱく質 27.8 | 脂質 24 食塩相当量 3.0 |
| 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 たんぱく質 24.9 | 脂質 19.4 食塩相当量 2.4 | エネルギー 779 たんぱく質 31.1 | 脂質 23.2 食塩相当量 3.1 |
| 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 たんぱく質 26.7 | 脂質 18.8 食塩相当量 2.2 | エネルギー 766 たんぱく質 33.0 | 脂質 21.5 食塩相当量 2.8 |
| 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 たんぱく質 27.4 | 脂質 28.1 食塩相当量 3.3 | エネルギー 863 たんぱく質 33.3 | 脂質 33.9 食塩相当量 4.4 |

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。