

# 10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)		
		お	か	血や肉になるもの(赤)		体の調子をよくするもの(緑)		はたらく力や体質になるもの(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)	
3	月	麦ごはん	○	さつま汁 三色そばろ おかかあえ	ちくわ・みそ とりにく ダイズミート たまご・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん・ごぼう ながねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん さつまいも こんにゃく さとう・さとう	あぶら	618	20		
4	火	ナン	○	キーマカレー ささみのレモンあえ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく ダイズミート とりささみ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・エリンギ りんご・パイ レモンかじゅう・みかんレトルト	ナン かたくりこ さとう カクテルゼリー	あぶら	827	30	954	34
5	水	麦ごはん	○	凍り豆腐のそぼろ汁 ますの南部焼き のりマヨあえ	とりにく こおりどうふ みそ ます	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・しょうが だいこん ほししいたけ ながねぎ・もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	610	20	761	23
6	木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 えびしゅうまい(2個,3個) もやしのナムル	ぶたにく みそ・とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ ほししいたけ だいこん・きゅうり・もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	655	24	842	28
7	金	麦ごはん	○	ラビオリスープ 炒めピビンバ りんご	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	セロリー にんにく・たまねぎ もやし・しょうが ぜんまい・ながねぎ・りんご	むぎごはん ラビオリ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	591	14	729	15
11	火	コッパパン	○	押し麦入り野菜スープ 焼きロングウィンナー ポテトサラダ 栗のムース	とりにく ロングウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん おしむぎ さとう・くりのムース じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	753	34	908	40
12	水	麦ごはん	○	豚汁 シルバーの西京焼き たくあんもみ	ぶたにく とうふ・みそ シルバー かつおぶし	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 こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	564	16	705	18
14	金	麦ごはん	○	かきたま汁 もうかさめのチリソース かおり粉あえ	とりにく かまぼこ たまご もうかさめ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	610	22	762	24
17	月	麦ごはん	○	担々スープ 肉団子の甘酢がらめ 枝豆サラダ	ぶたにく みそ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく・たまねぎ たけのこ・もやし えだまめ・キャベツ きゅうり	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	694	26	863	31
18	火	食パン	○	コーンポタージュ 鶏肉の唐揚げ 糸寒天サラダ ココア牛乳のもと	いとかんてん ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン とりにく	にんじん	たまねぎ・コーン コーン・キャベツ きゅうり	しょくぱん こむぎこ かたくりこ さとう・ミルメーク	バター あぶら ごまあぶら ごま	759	29	920	33	
19	水	五目ごはん	○	すいとん汁 ちくわの磯辺揚げ(2個) ごまあえ	とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ごもくごはんのもと だいこん・はくさい キャベツ・もやし	むぎごはん すいとん てんぷらこ さとう	あぶら ごま	657	19	849	22
20	木	麦ごはん	○	きのこのカレー スパゲッティ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・エリンギ ぶなしめじ・コーン りんご・キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも スパゲッティ	あぶら	659	17	786	17
21	金	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 厚焼き玉子 きんぴらごぼう	ぶたにく とうふ・みそ あつやきたまごひしき	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・もやし キャベツ・ごぼう ほししいたけ	むぎごはん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	564	19	711	21
24	月	麦ごはん	○	吉野汁 絹揚げ豆腐の人参みそがけ 切干大根煮	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ・さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みつば	たまねぎ えのきたけ はくさい きりほしだいこん	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	666	25	813	28
25	火	アップルパン	○	切干大根のスープ ハニーチキン ツナとごぼうのサラダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん はくさい・ながねぎ ごぼう・キャベツ・きゅうり	むぎごはん はちみつ	あぶら	685	25	836	29
26	水	麦ごはん	○	鶏ごぼうスープ 鮭のみそマヨネーズ焼き 磯香あえ	とりにく さけ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい もやし・キャベツ	むぎごはん	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	571	21	718	23
27	木	麦ごはん	○	みそけんちん汁 いかのしょうが揚げ つぼ漬けあえ	とりにく とうふ いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・だいこん ながねぎ・つぼづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こんにゃく じゃがいも かたくりこ	あぶら	573	17	720	19
28	金	麦ごはん	○	キムチ汁 チャプチェ みかん	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	にんにく・しょうが はくさいキムチ えのきたけ・みかん はくさい・たけのこ・ほししいたけ	むぎごはん いもち さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	592	14	734	16
31	月	麦ごはん	○	おでん ししゃもの南蛮漬(2尾,3尾) もやしとコーンのサラダ なっとうふりかけ	ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも	にんじん	だいこん・もやし コーン・きゅうり	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう・かたくりこ	あぶら	664	21	838	25

五加小学校希望献立