

# 11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(千J)	脂質(7%)	エネルギー(千J)	脂質(7%)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(7%)	脂質(7%)	たんぱく質(7%)	脂質(7%)
							1群	2群			3群	4群	5群	6群
1	火	麦ごはん	○	秋野菜のみそ汁 シイラの塩こうじ焼き ひじきの煮物	みそ シイラ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ・だいこん えのきたけ はくさい・ねぎ	麦ごはん さとう 里芋	ひまわり油	エネルギー 523	脂質 13.4	エネルギー 673	脂質 14.8
2	水	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ チャブチェ フルーツポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが にんにく・干しいたけ たけのこ・もも みかん・レモン果汁	麦ごはん さとう・春雨 じゃがいも 初産卵・ぶどうゼリー	ひまわり油 ごま油	エネルギー 539	脂質 12.0	エネルギー 701	脂質 13.4
4	金	麦ごはん	○	はんぺん汁 三色揚げ煮 梅の香あえ	はんぺん 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう 赤じそ粉	玉ねぎ・はくさい えのきたけ・しょうが だいこん・キャベツ きゅうり・梅	麦ごはん さとう さつま芋 でんぷん	ひまわり油	エネルギー 573	脂質 15.5	エネルギー 739	脂質 17.7
7	月	米粉パン	○	白菜スープ 野菜のポテトカップグラタン こんにゃくサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい・しょうが 玉ねぎ・だいこん きゅうり・キャベツ	米粉パン グラタン こんにゃく	ドレッシング	エネルギー 634	脂質 26.0	エネルギー 739	脂質 28.0
8	火	麦ごはん	○	【いい歯の日の献立】 すいとん汁 ししゃもの南蛮漬け もやしのサラダ・おかかふりかけ	鶏肉 ちくわ おかかふりかけ	牛乳 ししゃも	にんじん	干しいたけ だいこん・ねぎ もやし・きゅうり	麦ごはん さとう すいとん でんぷん	ひまわり油	エネルギー 632	脂質 17.2	エネルギー 830	脂質 20.5
9	水	麦ごはん	○	みそけんちん汁 豚肉のスタミナ炒め りんご	みそ・豆腐 豚肉	牛乳	にんじん・にら	ごぼう・玉ねぎ だいこん・ねぎ にんにく・しょうが りんご	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 560	脂質 14.5	エネルギー 719	脂質 16.3
10	木	麦ごはん	○	【東小学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのレモンあえ 春雨サラダ・ティラミス	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん・こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ レモン果汁 キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう でんぷん 春雨・ティラミス	ひまわり油 ごま油	エネルギー 731	脂質 29.0	エネルギー 904	脂質 31.7
11	金	麦ごはん	○	麻婆豆腐 えびしゅうまい 糸寒天の中華サラダ	豚肉 みそ・豆腐 えびしゅうまい	牛乳 寒天	にんじん・にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう	ひまわり油 ごま油	エネルギー 625	脂質 19.7	エネルギー 831	脂質 24.2
14	月	あんずパン	○	エービーシースープ チリコンカン アーモンドサラダ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	にんじん・こまつな	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく キャベツ・もやし あんず	コッペパン じゃがいも マカロニ 小麦粉・さとう	ひまわり油 アーモンド	エネルギー 653	脂質 20.6	エネルギー 808	脂質 24.2
15	火	麦ごはん	○	どさんこ汁 さばの竜田揚げ れんこんツナマヨサラダ	豚肉 みそ・さば ツナ かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ・コーン れんこん・もやし きゅうり	麦ごはん でんぷん じゃがいも	ごま油 ひまわり油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 685	脂質 29.4	エネルギー 874	脂質 34.6
16	水	麦ごはん	○	きのこの沢煮焼 鶏肉の美味だれ焼き つぼ漬けあえ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん・こまつな	えのきたけ・しめじ キャベツ・玉ねぎ・しょうが りんごピューレー・ごぼう つぼ漬け・きゅうり・にんにく	麦ごはん でんぷん さとう	ごま油	エネルギー 518	脂質 12.6	エネルギー 666	脂質 13.6
17	木	麦ごはん	○	コーンと卵のスープ 厚揚げの肉みそかけ 磯香あえ	たまご 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 のり	にんじん・こまつな	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・もやし たけのこ・コーン きゅうり・キャベツ	麦ごはん さとう でんぷん	ごま油	エネルギー 593	脂質 20.7	エネルギー 784	脂質 25.7
18	金	麦ごはん	○	【地域食材の日献立】 こうじみそのみそ汁 にじますのから揚げ 切干し大根のサラダ・ヨーグルト	みそ にじます	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ・だいこん ねぎ 切干しだいこん キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう じゃがいも ふ・でんぷん	ひまわり油 ごま油	エネルギー 626	脂質 18.8	エネルギー 790	脂質 20.9
21	月	丸パン	○	パンプキンポターージュ ハンバーグ照り焼きソース 青じそサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ もやし	丸パン さとう でんぷん	ひまわり油	エネルギー 701	脂質 24.8	エネルギー 877	脂質 30.5
22	火	麦ごはん	○	ほたてとわかめのスープ メンチカツ おひたし	かまぼこ ほたてがい メンチカツ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ えのきたけ はくさい・ねぎ しょうが・もやし	麦ごはん	ひまわり油	エネルギー 567	脂質 17.2	エネルギー 748	脂質 20.1
24	木	麦ごはん	○	【和食の日献立】 もみじかまぼこのすまし汁 イナダの西京焼き 五豆豆	かまぼこ 豆腐 イナダ 大豆・さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	干しいたけ えのきたけ・ねぎ ごぼう	麦ごはん さとう こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 581	脂質 21.1	エネルギー 748	脂質 24.1
25	金	麦ごはん	○	こんにゃくみそラーメン 春巻 ごまあえ	豚肉 みそ・春巻	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが・ねぎ 玉ねぎ・たけのこ・もやし 干しいたけ・だいこん コーン・きゅうり・キャベツ	麦ごはん さとう こんにゃく	ひまわり油 ごま	エネルギー 661	脂質 26.4	エネルギー 752	脂質 22.6
28	月	コッペパン	○	肉団子のスープ トマトオムレツ ダイコンサラダ みかんジャム	肉団子 オムレツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・だいこん きゅうり・コーン	コッペパン さとう ジャム	ひまわり油	エネルギー 611	脂質 20.5	エネルギー 739	脂質 23.9
29	火	栗ごはん	○	さつま芋のみそ汁 ホキの揚げ煮 こんぶあえ	油揚げ みそ・ホキ	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ・だいこん えのきたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう もち米 さつま芋・でんぷん	栗 ひまわり油	エネルギー 617	脂質 17.6	エネルギー 786	脂質 20.4
30	水	麦ごはん	○	きのこことボークのカレー チキンサラダ りんご	豚肉 チキンフレーク	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ・りんご エリンギ・きゅうり・キャベツ りんごピューレー・レモン果汁	麦ごはん さとう じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 608	脂質 15.0	エネルギー 778	脂質 16.9

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。