

11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)		はたらく方や体温になるもの(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	火	米粉パン	○	白菜とベーコンのスープ ハンバーグデミグラスソース 青大豆のサラダ	ベーコン ハンバーグ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく はくさい・キャベツ きゅうり	こめごはん さとう	あぶら	622	24.4	773	29.3
											32.7	3.7	40.4	4.5
2	水	麦ごはん	○	野菜のみそ汁 木の葉かまぼこのもみじ揚げ ツナサラダ	あぶらあげ みそ かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・はくさい ぶなしめじ ながねぎ・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	650	24.2	816	27.9
											22.1	2.5	26.4	3
4	金	きな粉揚げパン	○	ミートボールスープ ウィンナーと野菜のソテー みかん	きなこ ミートボール ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい ながねぎ・キャベツ コーン・みかん	コッペパン さとう	あぶら	690	29.1	832	33.9
											24.7	3.1	29.2	3.7
7	月	麦ごはん	○	さつま汁 さばの竜田揚げ きゃべつの塩昆布あえ	とりにく とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	だいこん・ごぼう ながねぎ・きゅうり キャベツ	むぎごはん さつまいも こんにゃく かたくりこ	あぶら	666	26.2	820	28.7
											27.6	2.1	32.9	2.4
8	火	コッペパン	○	みそコーンスープ キャベツメンチ ブロッコリーサラダ	ぶたにく みそ キャベツメンチ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・たけのこ もやし・コーン ながねぎ・キャベツ きゅうり	コッペパン あんずジャム	ノンエッグマヨネーズ	731	31	904	36.8
											29.8	3.7	36.3	4.4
9	水	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 春巻き コーンサラダ	ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ たけのこ・ながねぎ ほししいたけ・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ はるまき	あぶら	674	25.7	838	29.4
											25.8	1.9	30.3	2.2
10	木	麦ごはん	○	寄せ鍋汁 三色そばろ りんご	ぶたにく かまぼこ とうふ・たまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ はくさい・ながねぎ しょうが・えだまめ りんご	むぎごはん しらたき さとう	あぶら	651	22.8	802	26
											30.9	2.2	36.7	2.5
11	金	麦ごはん	○	ハヤシチュー ほきと根菜の揚げ煮 フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・ごぼう れんこん みかん・パイン	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう・ゼリー	あぶら	698	17.5	863	19.5
											24.4	2	28.8	2.5
14	月	麦ごはん	○	かきたま汁 絹揚げの肉みそかけ 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく かまぼこ たまご あつあげ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・きゅうり キャベツ・うめつけ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	609	21.6	786	26.3
											26.2	2.7	32.9	3.2
15	火	あんずパン	○	切干大根のスープ ほきのレモンあえ 星のチーズサラダ	ベーコン ホキ	ぎゅうにゅう ほしのチーズ	にんじん	はくさい・ながねぎ たまねぎ・きゅうり きりほしだいこん・あんず レモンかじゅう・キャベツ・コーン	コッペパン かたくりこ さとう	あぶら	667	22	811	25.3
											33.3	3.3	39.4	3.8
16	水	麦ごはん	○	肉じゃが ししゃものゆかりあげ(2尾) 磯香あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃものり	にんじん・いんげん こまつな	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・てんぷらこ	あぶら ごまあぶら	641	18.7	807	21.6
											28.4	2.1	34.4	2.5
17	木	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 ちくわの蒲焼(2個) さつまいもとひじきの煮物	ちくわ だいたい あつあげ みそ・さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・ながねぎ ほししいたけ えだまめ	むぎごはん さとう・こんにゃく かたくりこ さつまいも	あぶら	691	21.6	862	24.6
											25.2	3.2	30.6	3.8
18	金	麦ごはん	○	ずいどん汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 切干し大根とツナのサラダ	ぶたにく あぶらあげ こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ はくさい・ながねぎ きりほしだいこん キャベツ	むぎごはん すいとん かたくりこ さとう	あぶら ごま	691	21.6	862	24.6
											29.2	2.4	34.6	2.8
21	月	棚田米ごはん	○	きのこ汁 信州ザンパのみそマヨネーズソース いんげんとブロッコリーのサラダ あんずっこゼリー しょうゆ豆	とうふ・みそ しんしゅうササミ みそ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかピーマン	ごぼう・れんこん ねぎ・たまねぎ キャベツ・だいこん きいろピーマン ひらたけ・やまぶしだけ	たなだまい かたくりこ あんずっこゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ	717	29.3	884	33.9
											27	2.3	32	2.6
22	火	食パン	○	ヘルシーポトフ オムレットマトソース 春雨サラダ いちごジャム	ウィンナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ・きゅうり たまねぎ・だいこん ぶなしめじ	しょくぱん じゃがいも さとう はるさめ・いちごジャム	あぶら ごまあぶら	611	20.8	748	24
											21.5	3.3	25.2	4
24	木	麦ごはん	○	春雨スープ いかチリソース パンパンジーサラダ	かまぼこ いか・みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・きゅうり キャベツ	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	610	18.7	762	21
											26.4	2.8	31.4	3.3
25	金	麦ごはん	○	ポークカレー マカロニとハムのサラダ りんご	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・きゅうり キャベツ レモンかじゅう・りんご	むぎごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	680	18	837	20.1
											23	2.1	27.1	2.6
28	月	わかめごはん	○	キムチ汁 鶏肉の唐揚げ 枝豆サラダ チョコクレープ	ぶたにく みそ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・はくさい はくさいキムチ えのきたけ・えだまめ もやし・きゅうり	むぎごはん かたくりこ トック クレープ	あぶら ごまあぶら	724	23.7	880	26.2
											29.6	3.1	34.7	3.7
29	火	コッペパン	○	さつまいものカレー ウィンナーのフリッター こんにゃくサラダ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ・きゅうり ぶなしめじ キャベツ コーン	コッペパン さつまいも・さとう こむぎこ・こんにゃく ホットケーキのもと	バター あぶら ごまあぶら	798	33.4	962	38.6
											28.8	3.2	35	3.7
30	水	麦ごはん	○	どさんこ汁 シガ-のみりんしょうゆ焼き のりごまあえ	とりにく とうふ・みそ シルバー	ぎゅうにゅう わかめ・のり	にんじん	コーン・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	557	16.5	699	18.2
											27.7	2.6	32.7	2.9

千曲市産食材の献立

更級小学校希望献立