

12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(97%)	食塩相当量(97%)	たんぱく質(97%)	食塩相当量(97%)
1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(97%)	食塩相当量(97%)	たんぱく質(97%)	食塩相当量(97%)					
1	木	麦ごはん	○	キムチスープ 三色そぼろ かぶのおかかあえ	豚肉 豆腐・みそ 鶏肉・たまご かつお節	牛乳	にら にんじん	にんにく・しょうが はくさいキムチ漬け えのきたけ・かぶ はくさい・えだまめ・キャベツ	麦ごはん じゃがいももち さとう	あぶら	エネルギー 580 たんぱく質 30.2	脂質 16.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 747 たんぱく質 36.9	脂質 18.6 食塩相当量 3.2
2	金	麦ごはん	○	根菜のごま汁 ちくわの南蛮漬け わかめとコーンのあえもの	みそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根 ごぼう・ねぎ キャベツ・きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	ごま あぶら	エネルギー 572 たんぱく質 17.2	脂質 16.5 食塩相当量 2.8	エネルギー 754 たんぱく質 21.8	脂質 19.4 食塩相当量 3.5
5	月	丸パン	○	コーンポタージュ ハンバーグ千曲ワインソースかけ 糸寒天サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 スキムミルク 寒天 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン にんにく・キャベツ きゅうり	丸パン じゃがいも さとう でんぷん	ドレッシング	エネルギー 710 たんぱく質 28.5	脂質 26.2 食塩相当量 3.3	エネルギー 890 たんぱく質 35.2	脂質 32.0 食塩相当量 4.3
6	火	麦ごはん	○	わかめスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめたけあえ	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・キャベツ なめたけ	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 589 たんぱく質 24.0	脂質 18.3 食塩相当量 2.6	エネルギー 764 たんぱく質 29.4	脂質 21.1 食塩相当量 3.0
7	水	麦ごはん	○	すいとん汁 厚揚げのごまみそかけ 梅肉あえ	豚肉 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・もやし きゅうり・キャベツ・うめ	麦ごはん すいとん さとう でんぷん	ごま	エネルギー 629 たんぱく質 24.9	脂質 18.8 食塩相当量 2.0	エネルギー 832 たんぱく質 32.3	脂質 23.1 食塩相当量 2.3
8	木	麦ごはん	○	心のみそ汁 肉丼の具 りんご	みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・大根 ねぎ・ごぼう りんご	麦ごはん さとう じゃがいも ふ・しらたき	あぶら	エネルギー 539 たんぱく質 23.5	脂質 12.0 食塩相当量 2.3	エネルギー 693 たんぱく質 28.6	脂質 13.1 食塩相当量 2.9
9	金	麦ごはん	○	おでん わかさぎのから揚げ 三色ひたし	ちくわ さつま揚げ うすらたまご	牛乳 こんぶ わかさぎ	にんじん こまつな	大根・もやし	麦ごはん でんぷん こんにゃく さとう・里芋	あぶら	エネルギー 583 たんぱく質 24.6	脂質 17.7 食塩相当量 2.6	エネルギー 755 たんぱく質 29.9	脂質 20.6 食塩相当量 3.3
12	月	米粉パン	○	ポトフ かぼちゃのポテトカップグラタン キャベツのサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・キャベツ 大根・しょうが	米粉パン じゃがいも グラタン さとう		エネルギー 668 たんぱく質 24.3	脂質 26.9 食塩相当量 2.9	エネルギー 783 たんぱく質 29.4	脂質 29.4 食塩相当量 3.6
13	火	わかめ ごはん	○	【道生小学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのレモンあえ・コーンサラダ レモンカスタードタルト	たまご 鶏肉	牛乳 わかめ	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・コーン	麦ごはん さとう でんぷん タルト	あぶら	エネルギー 708 たんぱく質 29.5	脂質 22.6 食塩相当量 3.4	エネルギー 883 たんぱく質 35.4	脂質 25.1 食塩相当量 4.3
14	水	麦ごはん	○	厚揚げのみそ汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 切干しだいこんの煮物	厚揚げ みそ シルバー さつま揚げ	牛乳	にんじん	大根 えのきたけ・ねぎ 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 565 たんぱく質 27.7	脂質 17.9 食塩相当量 2.1	エネルギー 729 たんぱく質 33.5	脂質 20.3 食塩相当量 2.5
15	木	麦ごはん	○	将軍塚なべ いかのしょうが揚げ かおりあえ	豚肉 豆腐 いか・みそ	牛乳	にんじん 青じそ粉	ごぼう・大根 しめじ・ねぎ しょうが・きゅうり キャベツ	麦ごはん 里芋 でんぷん	あぶら	エネルギー 574 たんぱく質 27.7	脂質 18.0 食塩相当量 2.8	エネルギー 742 たんぱく質 33.6	脂質 20.6 食塩相当量 3.3
16	金	麦ごはん	○	ポークカレー ツナサラダ みかん	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 レモン果汁・みかん	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 642 たんぱく質 22.9	脂質 16.9 食塩相当量 2.0	エネルギー 820 たんぱく質 28.0	脂質 19.3 食塩相当量 2.2
19	月	コッペパン	○	エービーシースープ ほうれんそうオムレツ 海藻サラダ いちごジャム	ベーコン ほうれんそうオムレツ	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ いちごジャム	ドレッシング	エネルギー 598 たんぱく質 21.8	脂質 20.6 食塩相当量 3.0	エネルギー 726 たんぱく質 26.2	脂質 24.1 食塩相当量 3.8
20	火	麦ごはん	○	【冬至献立】 かぼちゃのみそ汁 さわらの幽庵焼き れんこんのきんぴら	油揚げ みそ・さわら さつま揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	玉ねぎ・はくさい えのきたけ・ごぼう れんこん	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 570 たんぱく質 26.7	脂質 16.9 食塩相当量 2.0	エネルギー 733 たんぱく質 32.3	脂質 18.9 食塩相当量 2.4
21	水	ピラフ	○	押し麦入り野菜スープ フライドチキン ブロッコリーサラダ ケーキ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ピラフの具	玉ねぎ・コーン キャベツ・しょうが にんにく	麦ごはん 押し麦 じゃがいも でんぷん・ケーキ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 733 たんぱく質 26.2	脂質 30.8 食塩相当量 3.1	エネルギー 930 たんぱく質 31.8	脂質 36.3 食塩相当量 4.2
22	木	麦ごはん	○	みそワナンタンスープ ぎょうざ ひじきサラダ	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ・はくさい しょうが・キャベツ・コーン	麦ごはん ワナンタ さとう	あぶら	エネルギー 578 たんぱく質 19.4	脂質 16.7 食塩相当量 2.2	エネルギー 776 たんぱく質 24.5	脂質 20.6 食塩相当量 2.8
23	金	麦ごはん	○	つぶつぶ ますの塩焼き たくあんあえ	鶏肉 大豆 ちくわ ます	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 たくあん漬け キャベツ・もやし	麦ごはん でんぷん 里芋 こんにゃく・さとう	あぶら	エネルギー 520 たんぱく質 27.8	脂質 13.6 食塩相当量 2.1	エネルギー 675 たんぱく質 33.8	脂質 15.0 食塩相当量 2.4
26	月	コッペパン	○	白菜スープ ラビオリのミートソースあえ 青大豆サラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも ラビオリ さとう	あぶら	エネルギー 603 たんぱく質 26.0	脂質 18.3 食塩相当量 3.1	エネルギー 741 たんぱく質 31.4	脂質 21.4 食塩相当量 4.0
27	火	麦ごはん	○	豆腐のそぼろ汁 キムタクごはんの具 ごぼうサラダ	鶏肉 豆腐・みそ 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが ねぎ はくさいキムチ漬け つぼ漬け・ごぼう・キャベツ	麦ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 580 たんぱく質 30.2	脂質 16.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 747 たんぱく質 36.9	脂質 18.6 食塩相当量 3.2

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。