

# 1月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL 026-272-2114 FAX 026-272-7703

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				
6	金	麦ごはん	○	七草汁 ソースホッケフライ 和風サラダ	みそ・ほっけ	牛乳 わかめ	にんじん せり・なす ごきょう・はこべ ほとけのざ	大根・かぶ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう 小麦粉 パン粉	あぶら ドレッシング	エネルギー 583	脂質 18.8	エネルギー 757	脂質 21.6
10	火	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 和風ハンバーグ 三色ひたし	油揚げ みそ ハンバーグ	にんじん・こまつな	玉ねぎ・大根 はくさい・ねぎ しめじ・もやし	麦ごはん さとう・でんぶん じゃがいも		エネルギー 596	脂質 19.9	エネルギー 783	脂質 23.7	
11	水	麦ごはん	○	【鏡開き献立】 雑煮 シルバーの西京焼き おおびら	鶏肉 なると シルバー ちくわ	にんじん・こまつな	大根・しいたけ れんこん	麦ごはん さとう もち こんにゃく・里芋		エネルギー 581	脂質 13.1	エネルギー 752	脂質 14.3	
12	木	麦ごはん	○	春雨スープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 のりマヨあえ	ベーコン 豚肉 凍り豆腐	にんじん	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが もやし・きゅうり	麦ごはん さとう・でんぶん 春雨	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 629	脂質 21.9	エネルギー 813	脂質 25.7	
13	金	麦ごはん	○	ハヤシライスソース ごぼうサラダ みかん	豚肉 ツナ	にんじん・トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・ごぼう きゅうり・みかん	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 624	脂質 19.0	エネルギー 798	脂質 21.9	
16	月	コッパン	○	キャロットポタージュ 焼きフランクフルト こんにゃくサラダ	ベーコン フランクフルト	にんじん	玉ねぎ コーンペースト きゅうり・キャベツ	コッパン さとう こんにゃく	ドレッシング	エネルギー 692	脂質 27.9	エネルギー 854	脂質 33.7	
17	火	麦ごはん	○	【屋代中学校希望献立】 ワントンスープ かぼちゃコロッケ アーモンドサラダ・ティラミス	豚肉	にんじん・こまつな チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ たけのこ・はくさい キャベツ・もやし	麦ごはん さとう ワントン コロッケ・ティラミス	あぶら アーモンド	エネルギー 730	脂質 27.9	エネルギー 917	脂質 30.4	
18	水	麦ごはん	○	なめこ汁 とり丼の具 野沢菜漬けあえ	豆腐・みそ 鶏肉 たまご かつお節	にんじん のざわな漬け	大根・なめこ えのきたけ・ねぎ えだまめ・きゅうり キャベツ	麦ごはん 水あめ さとう		エネルギー 552	脂質 15.3	エネルギー 715	脂質 17.2	
19	木	麦ごはん	○	【大寒献立】 粕汁 わらさの照り焼き きんぴらごぼう	油揚げ みそ わらさ 豚肉	にんじん さやいんげん	はくさい・大根 ねぎ・ごぼう 干しいたけ	麦ごはん さとう 里芋 こんにゃく	ごまあぶら ごま	エネルギー 579	脂質 20.6	エネルギー 743	脂質 23.7	
20	金	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ ホキのレモンあえ 糸寒天の中華サラダ	鶏肉 ホキ	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・きゅうり はくさい・しょうが レモン果汁・キャベツ	麦ごはん さとう じゃがいももち でんぶん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 596	脂質 17.1	エネルギー 770	脂質 19.6	
23	月	コッパン	○	切干し大根のスープ 野菜のポテトカップグラタン 米粉マカロニのサラダ いちごジャム	ベーコン	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい 切干し大根 しょうが・きゅうり キャベツ	コッパン グラタン 米粉マカロニ さとう・いちごジャム	あぶら	エネルギー 693	脂質 27.3	エネルギー 808	脂質 29.7	
24	火	麦ごはん	○	のっぺい汁 山ぞく焼き 塩いかのあえもの	豆腐 鶏肉 いか	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ きゅうり・しょうが にんにく・青じそ粉 りんごピューレー・キャベツ	麦ごはん でんぶん 里芋 こんにゃく	ごまあぶら あぶら	エネルギー 573	脂質 18.1	エネルギー 739	脂質 20.8	
25	水	麦ごはん	○	コーンと卵のスープ キムタクごはんの具 ツナサラダ	たまご 豚肉 ツナ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが・コーン 干しいたけ・キャベツ たけのこ・はくさいキムチ漬け つぼ漬け・きゅうり・レモン果汁	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 569	脂質 17.9	エネルギー 738	脂質 20.7	
26	木	麦ごはん	○	【学校給食記念日献立】 野菜のみそ汁 さばの塩焼き たくあんあえ	厚揚げ みそ・さば	にんじん・こまつな	大根 えのきたけ・ねぎ たくあん漬け きゅうり・もやし	麦ごはん		エネルギー 579	脂質 20.9	エネルギー 745	脂質 23.8	
27	金	麦ごはん	○	チキンカレー ごまドレッシングサラダ ほんかん	鶏肉	にんじん トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ りんごピューレー もやし・きゅうり・ほんかん	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	エネルギー 610	脂質 16.2	エネルギー 780	脂質 18.5	
30	月	米粉パン	○	ミネストローネ ツナマヨオムレツ ダイコンサラダ	ベーコン ツナマヨオムレツ	にんじん・トマト トマトピューレー	玉ねぎ・セロリー キャベツ・しょうが 大根・きゅうり コーン	米粉パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	エネルギー 570	脂質 20.4	エネルギー 701	脂質 23.5	
31	火	麦ごはん	○	吉野汁 厚揚げの人参みそかけ 梅の香あえ	鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん ほうれんそう 赤じそ粉	大根・玉ねぎ きゅうり・キャベツ もやし・うめ	麦ごはん さとう でんぶん		エネルギー 556	脂質 17.2	エネルギー 736	脂質 21.2	
										たんぱく質 25.8	食塩相当量 2.3	たんぱく質 32.6	食塩相当量 2.7	

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。