

9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)		栄養価	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (400kcal)	脂質 (7.5g)	エネルギー (400kcal)	脂質 (7.5g)
						1群	2群			3群	4群	5群	6群
1 金	麦ごはん	○	豚汁 ししゃもの南蛮漬け 野沢菜漬けあえ	豚肉 豆腐・みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 野沢菜漬け	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぷん・さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	エネルギー 592 たんぱく質 26.6	脂質 17.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 782 たんぱく質 34.8	脂質 21.4 食塩相当量 3.3
4 月	丸パン	○	ミネストローネ ハンバーグ照り焼きソース アーモンドサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん・トマト チンゲンサイ	玉ねぎ・セロリー キャベツ・しょうが	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう・でんぷん	アーモンド	エネルギー 634 たんぱく質 26.4	脂質 22.4 食塩相当量 3.1	エネルギー 800 たんぱく質 32.9	脂質 27.2 食塩相当量 3.8
5 火	麦ごはん	○	どさんこ汁 あじの塩こうじ焼き きんぴらごぼう	豚肉 みそ あじ さつま揚げ	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ・もやし コーン・ごぼう	麦ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	エネルギー 537 たんぱく質 27.2	脂質 13.8 食塩相当量 1.9	エネルギー 700 たんぱく質 33.0	脂質 15.6 食塩相当量 2.3
6 水	麦ごはん	○	五目スープ 里芋コロッケ なめたけあえ	焼豚	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ たけのこ・もやし キャベツ・なめたけ	麦ごはん でんぷん 里芋コロッケ	あぶら	エネルギー 547 たんぱく質 17.9	脂質 17.3 食塩相当量 2.4	エネルギー 722 たんぱく質 22.2	脂質 20.2 食塩相当量 3.1
7 木	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい キャベツのあえもの	ツナ・豆腐 肉しゅうまい	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ たけのこ・もやし 干しいたけ・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 612 たんぱく質 29.2	脂質 17.3 食塩相当量 2.2	エネルギー 817 たんぱく質 37.4	脂質 21.0 食塩相当量 2.9
8 金	わかめごはん	○	【歴代小学校創立150周年記念献立】 お祝いかきたま汁・とりのから揚げ ひじきサラダ あんずっこゼリー	なると 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきだけ しょうが・にんにく キャベツ・コーン	麦ごはん さとう でんぷん ゼリー	あぶら	エネルギー 653 たんぱく質 25.9	脂質 20.3 食塩相当量 3.3	エネルギー 827 たんぱく質 31.3	脂質 23.5 食塩相当量 3.9
11 月	コッペパン	○	コーンポタージュ 焼きフランクフルト キャベツとチンゲンサイのサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 689 たんぱく質 27.6	脂質 26.8 食塩相当量 3.2	エネルギー 852 たんぱく質 33.4	脂質 32.1 食塩相当量 4.3
12 火	麦ごはん	○	ピリ辛豆腐汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 切干し大根の煮物	豆腐・みそ シルバー さつま揚げ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ・もやし はくさい 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 537 たんぱく質 26.3	脂質 15.9 食塩相当量 2.0	エネルギー 694 たんぱく質 32.0	脂質 17.8 食塩相当量 2.6
13 水	麦ごはん	○	ワンタンスープ いかと凍り豆腐のチリソース もやしのナムル	豚肉 いか 凍り豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ・きゅうり 干しいたけ・もやし たけのこ・はくさい ねぎ・しょうが・にんにく	麦ごはん でんぷん ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 598 たんぱく質 24.9	脂質 17.9 食塩相当量 2.4	エネルギー 773 たんぱく質 31.1	脂質 20.5 食塩相当量 2.8
14 木	麦ごはん	○	もずく汁 三色そばろ うめのおひたし	豆腐・卵 ほたて貝 豚肉 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん	玉ねぎ・きゅうり えのきだけ・ねぎ しょうが・枝豆 キャベツ・うめ	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 540 たんぱく質 28.0	脂質 15.5 食塩相当量 2.6	エネルギー 699 たんぱく質 34.1	脂質 17.6 食塩相当量 3.0
15 金	麦ごはん	○	ポークカレー 福神漬けあえ ナガノパール	豚肉	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 福神漬け もやし・きゅうり・ナガノパール	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 600 たんぱく質 21.2	脂質 14.4 食塩相当量 2.3	エネルギー 775 たんぱく質 26.0	脂質 16.2 食塩相当量 2.6
19 火	麦ごはん	○	吉野汁 厚揚げの人参みそかけ おひたし さけふりかけ	鶏肉 厚揚げ みそ さけふりかけ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	大根・玉ねぎ もやし	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 566 たんぱく質 26.3	脂質 17.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 748 たんぱく質 33.3	脂質 21.3 食塩相当量 3.2
20 水	麦ごはん	○	わかめスープ コーリンチー 糸寒天の中華サラダ	なると 鶏肉	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	玉ねぎ・もやし ねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 556 たんぱく質 23.6	脂質 17.1 食塩相当量 2.5	エネルギー 719 たんぱく質 28.3	脂質 19.4 食塩相当量 3.1
21 木	麦ごはん	○	いものこ汁 さんまのかば焼き 磯風味あえ	豆腐 さんま	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう・大根 しめじ・ねぎ しょうが・もやし キャベツ	麦ごはん 里芋 こんにゃく でんぷん・さとう	あぶら	エネルギー 645 たんぱく質 23.1	脂質 26.2 食塩相当量 2.6	エネルギー 831 たんぱく質 28.3	脂質 30.9 食塩相当量 3.0
22 金	ナン	○	【東小中学校希望献立】 エビソーススープ・チリコンカン こんにゃくサラダ レモンソーダゼリー	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ	ナン じゃがいも マカロニ・小麦粉 こんにゃく・ゼリー	あぶら ドレッシング	エネルギー 623 たんぱく質 27.3	脂質 21.2 食塩相当量 3.4	エネルギー 768 たんぱく質 33.6	脂質 25.5 食塩相当量 4.2
25 月	コッペパン	○	ラビオリスープ トマトオムレツ 米粉マカロニのサラダ ブルーベリージャム	オムレツ	牛乳	にんじん	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが きゅうり・キャベツ コーン	コッペパン ラビオリ 米粉マカロニ さとう・ジャム	あぶら	エネルギー 600 たんぱく質 21.5	脂質 18.0 食塩相当量 3.0	エネルギー 734 たんぱく質 25.5	脂質 20.9 食塩相当量 3.8
26 火	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ 肉団子の甘酢がらめ きゅうりの中華あえ	鶏肉 ミートボール	牛乳	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきだけ はくさい・しょうが きゅうり・もやし	麦ごはん じゃがいももち さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 596 たんぱく質 21.0	脂質 19.5 食塩相当量 2.4	エネルギー 769 たんぱく質 25.6	脂質 22.7 食塩相当量 3.0
27 水	麦ごはん	○	【お月見献立】 豆腐のすまし汁 さばのみそたれかけ 枝豆サラダ・月見だんご みそすいとん汁	なると 豆腐 さば・みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきだけ しょうが・キャベツ きゅうり・えだまめ	麦ごはん さとう でんぷん だんご	あぶら	エネルギー 682 たんぱく質 28.1	脂質 20.6 食塩相当量 2.9	エネルギー 850 たんぱく質 33.7	脂質 23.5 食塩相当量 3.5
28 木	麦ごはん	○	みそすいとん汁 肉丼の具 梨	鶏肉 ちくわ・みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・ごぼう 玉ねぎ・梨	麦ごはん すいとん さとう しらたき	あぶら	エネルギー 600 たんぱく質 26.2	脂質 12.8 食塩相当量 2.3	エネルギー 775 たんぱく質 32.5	脂質 14.2 食塩相当量 2.9
29 金	麦ごはん	○	肉じゃが ちくわの天ぷら つぼ漬けあえ	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ・つぼ漬け きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも しらたき さとう・小麦粉	あぶら	エネルギー 604 たんぱく質 25.1	脂質 15.3 食塩相当量 2.9	エネルギー 781 たんぱく質 32.5	脂質 21.0 食塩相当量 2.9