

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 | たんぱく質 (7.5g) | 食塩相当量 (7.5g) | たんぱく質 (7.5g) | 食塩相当量 (7.5g) | | |
| 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 | 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 しらたき さとう | 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 | | | | |