

9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)		
		しゅしょく	牛乳	赤		緑		黄		エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(kcal)	(g)	
1	金	麦ごはん	○	キムチ汁 肉団子の甘酢がらめ 三色おひたし	ぶたにく みそ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん にら・こまつな にんじん	にんにく・はくさい えのきたけ はくさい・たまねぎ もやし・コーン	むぎごはん トック さとう かたくりこ	あぶら ごま	エネルギー 645	脂質 20.8	エネルギー 804	脂質 23.5
4	月	麦ごはん	○	凍り豆腐のそぼろ汁 シバ-のみりんしょうゆ焼 梅ドレッシングサラダ	とりにく こおりどうふ みそ シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・ほししたけ ながねぎ・きゅうり キャベツ・うめづけ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 566	脂質 17.8	エネルギー 714	脂質 19.9
5	火	コッパン	○	かぼちゃポターージュ いかのトマトソースかけ フルーツポンチ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ トマト	たまねぎ・コーン あまなつみかん パイン	コッパン こむぎこ・さとう かたくりこ カクテルゼリー	バター あぶら	エネルギー 726	脂質 24.6	エネルギー 880	脂質 28.6
6	水	麦ごはん	○	鶏ごぼろスープ ソースほきフライ 切り干し大根煮	とりにく ホキ さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい きりほしだいこん	むぎごはん パンこ・さとう こむぎこ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 631	脂質 17.4	エネルギー 788	脂質 19.8
7	木	麦ごはん	○	ワントンスープ ヤンニョムチキン 糸寒天サラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん こまつな	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん ワントン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 635	脂質 21.9	エネルギー 792	脂質 25.0
8	金	麦ごはん	○	さつま汁 焼き鳥丼の具(卵入り) 梨	ちくわ・みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん・ごぼう ながねぎ・なし	むぎごはん さつまいも・さとう こんにゃく・みずあめ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 624	脂質 17.1	エネルギー 774	脂質 19.0
11	月	麦ごはん	○	すいとん汁 めだいの紀州焼き かぶの浅漬け	とりにく みそ・めだい	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	だいこん・はくさい ねりうめ・かぶ きゅうり・キャベツ	むぎごはん すいとん さとう	あぶら	エネルギー 512	脂質 9.5	エネルギー 647	脂質 9.9
12	火	食パン	○	キャベツのスープ 鶏肉の唐揚げ 枝豆サラダ 長野県産ブルーベリージャム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ・キャベツ コーン・えだまめ もやし	しょくばん じゃがいも かたくりこ ブルーベリージャム	あぶら ごまあぶら	エネルギー 659	脂質 22.9	エネルギー 798	脂質 26.6
13	水	麦ごはん	○	具だくさんみそ汁 和風ハンバーグ ころころきゅうり	あぶらあげ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい・だいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 586	脂質 18.4	エネルギー 749	脂質 21.8
14	木	ゆかりごはん	○	かきたま汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 春雨サラダ レモンソーダゼリー	かまぼこ たまご とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう・ほるさめ レモンソーダゼリー	あぶら ごまあぶら	エネルギー 679	脂質 20.0	エネルギー 850	脂質 22.6
15	金	麦ごはん	○	麻婆豆腐 えびしゅうまい(2こ) のりごまあえ	ぶたにく みそ・とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ ほししたけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 647	脂質 23.1	エネルギー 789	脂質 25.4
19	火	コッパン	○	ポトフ ガーリックチキン じゃがいものチーズ煮	ベーコン とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	セロリー たまねぎ・だいこん かぶ・キャベツ	コッパン じゃがいも	あぶら	エネルギー 684	脂質 30.0	エネルギー 940	脂質 43.3
20	水	麦ごはん	○	おでん あじの南蛮漬け かおり粉あえ	ちくわ さつまあげ まあじ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう・かたくりこ	あぶら	エネルギー 653	脂質 18.4	エネルギー 812	脂質 20.7
21	木	麦ごはん	○	吉野汁 絹揚げの肉みそかけ もやしとコーンのサラダ	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ はくさい・もやし コーン・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 601	脂質 18.9	エネルギー 873	脂質 31.0
22	金	麦ごはん	○	ツナカレー ミルクピーズ 福神漬け和え	ツナ・だいず あおだいず きなこ	ぎゅうにゅう コンデンスミルク	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ きゅうり ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 733	脂質 24.2	エネルギー 919	脂質 27.9
25	月	麦ごはん	○	きのこ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 磯香あえ	とうふ・みそ しろさけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ はくさい・もやし きゃべつ	むぎごはん ノンエッグマヨネーズ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 575	脂質 20.3	エネルギー 723	脂質 23.1
26	火	コッパン	○	コーンポターージュ 焼きロングウィンナー グリーンサラダ	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ・コーン キャベツ きゅうり・えだまめ	コッパン こむぎこ さとう	バター	エネルギー 726	脂質 31.3	エネルギー 889	脂質 36.8
27	水	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 かしわ天 さつまいもとひじきの煮物	みそ こおりどうふ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えのきたけ はくさい・たまねぎ ながねぎ・えだまめ	むぎごはん てんぷらこ こんにゃく さつまいも・さとう	あぶら	エネルギー 644	脂質 19.9	エネルギー 802	脂質 22.1
28	木	麦ごはん	○	みそけんちん汁 三色そぼろ シャインマスカット	ちくわ・みそ とうふ・たまご とりにく 大豆ミート	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう・だいこん ながねぎ・しょうが シャインマスカット	むぎごはん ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	エネルギー 615	脂質 20.5	エネルギー 773	脂質 23.2	
29	金	麦ごはん	○	名月の里汁 ささみのレモンあえ 青大豆のサラダ	あぶらあげ とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん はくさい レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	むぎごはん いもち かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 642	脂質 18.2	エネルギー 803	脂質 20.4