

10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)	たんぱく質(補助的)	エネルギー(補助的)	脂質(補助的)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(補助的)	食塩相当量(補助的)				
							1群	2群								
2	月	きなこ揚げパン (厚揚げ、鶏生肉) ツイストパン (厚揚げ、鶏生肉、丸揚げ)	○	野菜スープ ポイルフランク キャベツのサラダ	きな粉 ベーコン フランクフルト	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ しょうが・きゅうり	コッパパン さとう じゃがいも	あぶら	エネルギー 719/596 たんぱく質 27.3/23.8	脂質 31.7/24.1 食塩相当量 3.5/3.5	エネルギー /	たんぱく質 /	エネルギー /	脂質 /
3	火	麦ごはん	○	麻婆豆腐 パオズ もやしのサラダ	豚肉 みそ・豆腐 パオズ	牛乳	にんじん にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ きゅうり・もやし	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 655 たんぱく質 26.6	脂質 23.0 食塩相当量 2.5	エネルギー 874 たんぱく質 33.4	たんぱく質 29.2 食塩相当量 3.2	エネルギー /	脂質 /
4	水	麦ごはん	○	きのこ汁 ハガツオの生姜しょうゆ焼き ひじきの煮物	厚揚げ みそ ハガツオ 油揚げ・さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ・しめじ なめこ・えのきたけ ねぎ・しょうが	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 550 たんぱく質 31.9	脂質 15.6 食塩相当量 2.4	エネルギー 709 たんぱく質 38.6	たんぱく質 17.4 食塩相当量 2.9	エネルギー /	脂質 /
5	木	麦ごはん	○	コーンと卵のスープ メンチカツ くずきりサラダ	卵 メンチカツ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ・コーン しょうが・キャベツ・きゅうり	麦ごはん くずきり でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 612 たんぱく質 21.5	脂質 20.1 食塩相当量 2.2	エネルギー 808 たんぱく質 27.5	たんぱく質 23.8 食塩相当量 2.8	エネルギー /	脂質 /
6	金	麦ごはん	○	吉野汁 笹かまぼこの磯辺揚げ なめたけあえ おかかふりかけ	鶏肉 笹かまぼこ おかかふりかけ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	大根・玉ねぎ キャベツ・なめたけ	麦ごはん 小麦粉 でんぷん	あぶら	エネルギー 568 たんぱく質 22.8	脂質 15.1 食塩相当量 1.8	エネルギー 746 たんぱく質 28.4	たんぱく質 17.2 食塩相当量 2.1	エネルギー /	脂質 /
10	火	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き さつまいものサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり しょうが	麦ごはん さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 608 たんぱく質 27.3	脂質 19.7 食塩相当量 2.2	エネルギー 779 たんぱく質 32.7	たんぱく質 22.3 食塩相当量 2.5	エネルギー /	脂質 /
11	水	麦ごはん	○	五目スープ ビシンバの具 シャインマスカット	焼き豚 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・にんにく たけのこ・もやし・ぜんまい はくさい・ゆず・シャインマスカット	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 505 たんぱく質 23.7	脂質 13.8 食塩相当量 1.7	エネルギー 659 たんぱく質 29.0	たんぱく質 15.6 食塩相当量 2.2	エネルギー /	脂質 /
13	金	赤飯	○	【千曲市誕生20周年記念給食】 千曲市産きのこの月見汁 宇和島産じゃこカツ・いろいろ花野菜サラダ 千曲市産あんずのゼリー	小豆・みそ ハム じゃこカツ	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ・ねぎ えのきたけ・しめじ ひらたけ・キャベツ やまぶしだけ・カリフラワー	麦ごはん かぼちゃもち もち米・さとう	ごま塩 あぶら ドレッシング	エネルギー 702 たんぱく質 22.5	脂質 20.0 食塩相当量 3.7	エネルギー 895 たんぱく質 28.0	たんぱく質 22.9 食塩相当量 4.4	エネルギー /	脂質 /
16	月	コッパパン	○	切り干し大根のスープ 三色揚げ煮 ツナサラダ	ベーコン 鶏肉 みそ・ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい 切り干し大根 しょうが・きゅうり キャベツ・レモン果汁	コッパパン さつまいも でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 650 たんぱく質 27.1	脂質 24.0 食塩相当量 3.2	エネルギー 801 たんぱく質 33.1	たんぱく質 28.5 食塩相当量 4.1	エネルギー /	脂質 /
17	火	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 いなだの梅風味焼き 莖わかめの炒め煮	凍り豆腐 油揚げ・豆乳 豆腐・みそ いなだ・さつま揚げ	牛乳 莖わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・ごぼう	麦ごはん さとう こんにゃく	あぶら	エネルギー 584 たんぱく質 27.8	脂質 21.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 751 たんぱく質 33.6	たんぱく質 24.7 食塩相当量 2.6	エネルギー /	脂質 /
18	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ 豚肉のスタミナ炒め ダイコンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・にんにく たけのこ・はくさい 大根・きゅうり・コーン	麦ごはん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 564 たんぱく質 27.5	脂質 14.5 食塩相当量 2.4	エネルギー 729 たんぱく質 33.7	たんぱく質 16.4 食塩相当量 2.9	エネルギー /	脂質 /
19	木	麦ごはん	○	すまし汁 あじフライ 青大豆サラダ	かまぼこ 豆腐 あじ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	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	エネルギー 583 たんぱく質 26.1	脂質 19.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 754 たんぱく質 32.0	たんぱく質 22.6 食塩相当量 2.7	エネルギー /	脂質 /
20	金	麦ごはん	○	チキンカレー 福神漬けあえ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・きゅうり りんごピューレー 福神漬け・キャベツ・りんご	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 598 たんぱく質 19.6	脂質 14.2 食塩相当量 2.4	エネルギー 766 たんぱく質 23.9	たんぱく質 15.9 食塩相当量 2.8	エネルギー /	脂質 /
23	月	コッパパン	○	押し麦入り野菜スープ コーンのポテトカップグラタン 糸かまぼこのサラダ いちごジャム	ベーコン かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・コーン キャベツ・しょうが きゅうり	コッパパン・ジャム じゃがいも 押し麦 グラタン	あぶら	エネルギー 696 たんぱく質 20.5	脂質 25.7 食塩相当量 2.5	エネルギー 808 たんぱく質 24.2	たんぱく質 28.0 食塩相当量 3.4	エネルギー /	脂質 /
24	火	麦ごはん	○	すいとん汁 マスのみそマヨネーズ焼き おひたし	鶏肉 ちくわ ます・みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・玉ねぎ もやし	麦ごはん すいとん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 604 たんぱく質 27.9	脂質 17.6 食塩相当量 1.8	エネルギー 776 たんぱく質 34.1	たんぱく質 20.0 食塩相当量 2.0	エネルギー /	脂質 /
25	水	わかめごはん	○	【屋代中学校希望献立】 かきたま汁・とりのから揚げ 春雨サラダ レモンカスターダルト	卵 鶏肉	牛乳 わかめごはんの素	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・しょうが にんにく・キャベツ きゅうり	麦ごはん さとう でんぷん 春雨・タルト	あぶら ごまあぶら	エネルギー 701 たんぱく質 26.4	脂質 23.6 食塩相当量 3.0	エネルギー 870 たんぱく質 31.5	たんぱく質 26.5 食塩相当量 3.6	エネルギー /	脂質 /
26	木	麦ごはん	○	心のみそ汁 ツナそぼろ かおりあえ	みそ・ツナ	牛乳	にんじん 青じそ粉	玉ねぎ・大根 ねぎ・しょうが 枝豆・きゅうり キャベツ	麦ごはん さとう じゃがいも ふ	あぶら	エネルギー 546 たんぱく質 25.0	脂質 15.5 食塩相当量 2.3	エネルギー 708 たんぱく質 30.6	たんぱく質 17.3 食塩相当量 2.9	エネルギー /	脂質 /
27	金	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ 厚揚げの肉みそかけ 磯香あえ	鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ 干しいたけ はくさい・しょうが もやし・キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら	エネルギー 564 たんぱく質 26.2	脂質 19.1 食塩相当量 2.3	エネルギー 746 たんぱく質 33.4	たんぱく質 23.5 食塩相当量 2.6	エネルギー /	脂質 /
30	月	コッパパン	○	キャロットポタージュ ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーンペースト きゅうり・キャベツ	コッパパン さとう でんぷん マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 769 たんぱく質 29.0	脂質 32.0 食塩相当量 3.2	エネルギー 962 たんぱく質 35.7	たんぱく質 39.5 食塩相当量 4.2	エネルギー /	脂質 /
31	火	麦ごはん	○	のっぺい汁 さばの竜田揚げ ごまあえ	豆腐・さば	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう・大根 ねぎ・キャベツ しょうが	麦ごはん でんぷん さいいも	ごまあぶら あぶら ごま	エネルギー 619 たんぱく質 24.3	脂質 24.6 食塩相当量 2.3	エネルギー 796 たんぱく質 29.5	たんぱく質 28.5 食塩相当量 2.7	エネルギー /	脂質 /

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。