

# 11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 (400kcal)	脂質 (7.5g)	エネルギー (400kcal)	脂質 (7.5g)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	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	水	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ キムタクごはんの具 もやしとコーンの中華あえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・つぼ漬け はくさい・しょうが はくさいキムチ漬け・きゅうり・コーン・もやし	麦ごはん じゃがいももち さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 553	脂質 14.2	エネルギー 715	脂質 16.2
2	木	麦ごはん	○	ほたてとわかめのスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 ゆかりあえ	ほたて貝 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 赤じそ粉	玉ねぎ・しょうが えのきたけ・大根 はくさい・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら	エネルギー 583	脂質 18.2	エネルギー 753	脂質 21.0
6	月	コッペパン	○	白菜スープ 焼きフランクフルト ひじきサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ・大根 はくさい・しょうが キャベツ・コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 623	脂質 24.7	エネルギー 765	脂質 29.5
7	火	麦ごはん	○	えのきのみそ汁 ますの塩焼き 五目ざんぴら	豆腐・みそ ます さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ・大根 えのきたけ・ごぼう れんこん	麦ごはん こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	エネルギー 529	脂質 14.3	エネルギー 681	脂質 15.8
8	水	麦ごはん	○	ポテトとウィンナーのスープ ドライカレー 福神漬けあえ	ウィンナー 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく 福神漬け もやし・きゅうり	麦ごはん じゃがいも さとう 小麦粉	あぶら	エネルギー 548	脂質 14.7	エネルギー 713	脂質 16.8
9	木	【相生小学校・八幡小学校創立150周年記念献立①】 ちらし寿司	○	お祝いかきたま汁 とりささみのレモンあえ 春雨サラダ・ティラミス	なると たまご 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・キャベツ レモン果汁・きゅうり ちらし寿司の具	麦ごはん さとう・春雨 ティラミス	あぶら ごまあぶら	エネルギー 728	脂質 28.9	エネルギー 914	脂質 31.6
10	金	麦ごはん	○	秋野菜のみそ汁 赤魚のみかんソースあえ たくあんあえ	みそ 赤魚	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 えのきたけ・きゅうり はくさい・ねぎ・もやし オレンジジュース・たくあん漬け・キャベツ	麦ごはん 里芋 でんぶ ジャム	あぶら	エネルギー 573	脂質 16.5	エネルギー 741	脂質 18.9
13	月	あんずパン	○	エービーシースープ ハニーマスタードチキン 糸寒天サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん	ドライあんず 玉ねぎ・はくさい しょうが・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ はちみつ・さとう	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	エネルギー 654	脂質 22.9	エネルギー 801	脂質 26.7
14	火	麦ごはん	○	將軍塚なべ いかの竜田揚げ 切干し大根の煮物	豚肉 豆腐・みそ いか さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう・大根 しめじ・ねぎ 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん 里芋 でんぶ さとう	あぶら	エネルギー 626	脂質 19.6	エネルギー 809	脂質 22.9
15	水	麦ごはん	○	さつまいものみそ汁 きのご豚丼の具 りんご	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい えのきたけ・ねぎ ごぼう・エリンギ しめじ・りんご	麦ごはん さつまいも しらたき さとう	あぶら	エネルギー 564	脂質 13.6	エネルギー 724	脂質 15.3
16	木	麦ごはん	○	すいとん汁 厚揚げのごまみそかけ 野沢菜漬けあえ	鶏肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん のざわなづけ	干しいたけ しめじ・大根 はくさい・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん すいとん さとう でんぶ	ごま	エネルギー 622	脂質 18.7	エネルギー 824	脂質 23.0
17	金	麦ごはん	○	こうじみそのみそ汁 にじますのから揚げ 三色ひたし	油揚げ みそ にじます	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・大根 はくさい・ねぎ もやし	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら	エネルギー 556	脂質 16.6	エネルギー 718	脂質 19.1
20	月	米粉パン	○	パンパキンポタージュ ハンバーグテミスソース アーモンドサラダ	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 かぼちゃペースト チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ	米粉パン さとう でんぶ	アーモンド	エネルギー 715	脂質 26.7	エネルギー 897	脂質 32.7
21	火	麦ごはん	○	【和食の日献立】 すまし汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 五目豆	かまぼこ 豆腐・大豆 シルバー 昆布 さつま揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	玉ねぎ えのきたけ・ごぼう	麦ごはん こんにやく さとう	あぶら	エネルギー 533	脂質 16.2	エネルギー 691	脂質 18.1
22	水	麦ごはん	○	大根のみそ汁 三色そばろ なめたけあえ	凍り豆腐 みそ・たまご 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	大根 えのきたけ しょうが・キャベツ なめたけ	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 535	脂質 14.0	エネルギー 695	脂質 15.9
24	金	麦ごはん	○	豆腐の中華煮 えびしゅうまい 糸かまぼこサラダ	豚肉 豆腐 えびしゅうまい かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 593	脂質 17.1	エネルギー 792	脂質 20.9
27	月	食パン	○	キャベツとベーコンのスープ ツナマヨオムレツ もやしのサラダ みかんジャム	ベーコン ツナマヨオムレツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しょうが・もやし きゅうり	食パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら	エネルギー 591	脂質 20.1	エネルギー 715	脂質 23.5
28	火	麦ごはん	○	米粉うどん汁 鯖のみそだれかけ 磯香あえ	豚肉 油揚げ さば みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	干しいたけ 玉ねぎ・はくさい ねぎ・しょうが もやし・キャベツ	麦ごはん 米粉うどん さとう でんぶ	ごまあぶら	エネルギー 649	脂質 21.4	エネルギー 830	脂質 24.5
29	水	麦ごはん	○	きのこポークのカレー 野菜のポテトカップグラタン フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー みかんシロップ漬け・もやしシロップ漬け・パイナップルシロップ漬け・レモン漬け	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ エリンギ・りんごピューレー	麦ごはん じゃがいも・グラタン カクテルゼリー いちごゼリー	あぶら	エネルギー 744	脂質 22.0	エネルギー 928	脂質 29.7
30	木	麦ごはん	○	豚汁 ししゃもの南蛮漬け キャベツの即席漬け	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん じゃがいも こんにやく でんぶ・さとう	あぶら	エネルギー 594	脂質 17.9	エネルギー 783	脂質 21.4
											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)