

11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)		
		しゅしよく	牛乳	血や肉になるもの(赤)		からだの調子をよくするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(1000J)	脂質(7%)	エネルギー(1000J)	脂質(7%)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7%)	食塩相当量(7%)	たんぱく質(7%)	食塩相当量(7%)	
1	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 えびしゅうまい(2こ) もやしナムル	ぶたにく みそ・とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・だいこん きゅうり・もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	エネルギー 635 たんぱく質 28.6	脂質 22.1 食塩相当量 2.6	エネルギー 772 たんぱく質 32.8	脂質 24.3 食塩相当量 3.2
2	木	麦ごはん	○	どさんこ汁 刈り込みのり のりごまあえ	ぶたにく とうふ・みそ シルバー	ぎゅうにゅう のり	にんじん	コーン・はくさい ながねぎ・もやし キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 551 たんぱく質 27.5	脂質 16.3 食塩相当量 2.5	エネルギー 692 たんぱく質 32.6	脂質 17.9 食塩相当量 2.9
6	月	麦ごはん	○	卵スープ 絹揚げの肉みそかけ 梅ドレッシングサラダ	かまぼこ たまご あつあげ ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン きゅうり・キャベツ うめづけ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 608 たんぱく質 25.6	脂質 21.2 食塩相当量 2.5	エネルギー 786 たんぱく質 32.1	脂質 25.9 食塩相当量 2.7
7	火	あんずパン	○	切干大根のスープ ホキののり塩揚げ 星のチーズサラダ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	あんず・たまねぎ きりぼしだいこん もやし・ながねぎ キャベツ・コーン・きゅうり	コッパン かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 645 たんぱく質 29.6	脂質 23.2 食塩相当量 3.1	エネルギー 790 たんぱく質 35.0	脂質 26.9 食塩相当量 3.7
8	水	麦ごはん	○	すいとん汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 青大豆のサラダ	とりにく ぶたにく こおりとうふ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 652 たんぱく質 25.6	脂質 19.5 食塩相当量 2.4	エネルギー 811 たんぱく質 30.2	脂質 22.1 食塩相当量 2.8
9	木	麦ごはん	○	さつま汁 三色そぼろ(卵入り) りんご	ちくわ・みそ とりにく だいずミート たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん・ごぼう ながねぎ・しょうが りんご	むぎごはん さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	エネルギー 629 たんぱく質 24.8	脂質 19.0 食塩相当量 2.4	エネルギー 779 たんぱく質 29.5	脂質 21.2 食塩相当量 2.9
10	金	麦ごはん	○	ふのみそ汁 にじますの蒲焼き さつまいもとひじきの煮物	あぶらあげ みそ にじます さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ・ながねぎ えだまめ	むぎごはん じゃがいも・ふ かたくりこ・さとう こんにゃく・さつまいも	あぶら	エネルギー 620 たんぱく質 26.6	脂質 17.5 食塩相当量 2.6	エネルギー 777 たんぱく質 31.5	脂質 19.7 食塩相当量 2.9
13	月	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 和風ハンバーグ のりマヨあえ	ぶたにく とうふ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にら	たまねぎ・もやし だいこん	むぎごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 623 たんぱく質 24.5	脂質 23.4 食塩相当量 2.7	エネルギー 794 たんぱく質 29.9	脂質 27.7 食塩相当量 3.2
14	火	コッパン	○	コーンポタージュ ささみのレモンあえ こんにゃくサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ・コーン レモンかじゅう キャベツ きゅうり	コッパン こむぎこ かたくりこ さとう・こんにゃく	バター あぶら ごまあぶら	エネルギー 718 たんぱく質 33.7	脂質 26.1 食塩相当量 3.1	エネルギー 883 たんぱく質 40.4	脂質 30.2 食塩相当量 3.9
15	水	麦ごはん	○	春雨スープ いかチリソース コーンサラダ	かまぼこ いか・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 575 たんぱく質 23.2	脂質 16.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 721 たんぱく質 27.4	脂質 18.1 食塩相当量 2.7
16	木	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 味噌味噌卵焼き 大根とツナのサラダ	とりにく あつあげ みそ・ツナ みそあじあつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・ほししいた ながねぎ きゅうり・キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 563 たんぱく質 23.7	脂質 18.5 食塩相当量 1.9	エネルギー 709 たんぱく質 28.4	脂質 21.1 食塩相当量 2.4
17	金	わかめごはん	○	かきたま汁 メンチカツ 糸寒天サラダ レモンソーダゼリー	かまぼこ たまご メンチカツ	わかめ ぎゅうにゅう いとかんてん	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 レモンソーダゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 694 たんぱく質 21.1	脂質 25.6 食塩相当量 3.1	エネルギー 850 たんぱく質 24.8	脂質 29.5 食塩相当量 3.7
20	月	麦ごはん	○	豚汁 鯖の西京味噌焼き つぼ漬けあえ	ぶたにく とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ つぼづけ・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 599 たんぱく質 28.4	脂質 20.5 食塩相当量 2.6	エネルギー 750 たんぱく質 33.6	脂質 23.2 食塩相当量 3.0
21	火	コッパン	○	野菜スープ チリコンカン 海藻サラダ	ウィンナー だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	セロリー たまねぎ・キャベツ にんにく・きゅうり	コッパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 614 たんぱく質 26.6	脂質 23.5 食塩相当量 3.3	エネルギー 745 たんぱく質 31.6	脂質 27.3 食塩相当量 4.0
22	水	麦ごはん	○	チキンカレー スパゲッティが りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ きゅうり・コーン りんご	むぎごはん じゃがいも スパゲッティ	あぶら	エネルギー 661 たんぱく質 19.4	脂質 16.5 食塩相当量 2.0	エネルギー 816 たんぱく質 23.1	脂質 18.4 食塩相当量 2.5
24	金	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 肉丼煮 みかん	みそ こおりとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい・たまねぎ ながねぎ・ごぼう みかん	むぎごはん しらたき さとう	あぶら	エネルギー 533 たんぱく質 22.7	脂質 12.5 食塩相当量 1.8		
27	月	麦ごはん	○	大根と油揚げのみそ汁 肉団子の甘酢がらめ ごまあえ	あぶらあげ みそ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん・たまねぎ ながねぎ・キャベツ もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	エネルギー 630 たんぱく質 22.2	脂質 23.3 食塩相当量 2.6	エネルギー 786 たんぱく質 26.5	脂質 26.6 食塩相当量 3.2
28	火	コッパン	○	ワンタンスープ 焼きロングウィンナー 春雨サラダ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	コッパン ワンタン さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 638 たんぱく質 25.8	脂質 25.0 食塩相当量 3.1	エネルギー 780 たんぱく質 30.9	脂質 29.6 食塩相当量 4.0
29	水	麦ごはん	○	わかめスープ ソースほっけフライ かぶの浅漬け	かまぼこ ほっけ	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ・かぶ きゅうり・キャベツ	むぎごはん こむぎこ パンこ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 629 たんぱく質 31.8	脂質 18.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 725 たんぱく質 27.8	脂質 18.0 食塩相当量 3.1
30	木	麦ごはん	○	肉じゃが ちくわの蒲焼き(2こ) かおり粉あえ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも しらたき さとう・かたくりこ	あぶら	エネルギー 621 たんぱく質 21.2	脂質 17.4 食塩相当量 2.4	エネルギー 793 たんぱく質 26.0	脂質 20.2 食塩相当量 2.9