

5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)		
			血や肉になるもの(赤)		体の調子をよくするもの(緑)		はたらく力や体質になるもの(黄)		エネルギー(400kcal)	たんぱく質(7.5g)	エネルギー(400kcal)	たんぱく質(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	水	減量竹の子ごはん こどもの日献立	豆腐のすまし汁 かしわ天 磯香あえ かしわもち	とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ・のり	こまつな にんじん	たけのこごはんのもと たまねぎ えのきたけ・もやし キャベツ	むぎごはん てんぷらこ かしわもち	あぶら	エネルギー 698	たんぱく質 19.9	エネルギー 855	たんぱく質 22.3
2	木	麦ごはん	じゃがいもとぶのみそ汁 三色そばろ(卵入り) ごぼうサラダ	あぶらあげ みそ・とりにく だいすミート たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	えのきたけ しょうが・ごぼう キャベツ・コーン	むぎごはん じゃがいも ふ さとう	あぶら	エネルギー 586	たんぱく質 19.0	エネルギー 735	たんぱく質 21.3
7	火	コッパン	ラビオリスープ オムレツマトソースかけ アスパラサラダ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	セロリー にんにく・たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり	コッパン ラビオリ さとう	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 620	たんぱく質 22.7	エネルギー 754	たんぱく質 26.5
8	水	麦ごはん	春雨スープ 油淋鶏 こんにゃくサラダ	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん はるさめ・こめこ かたくりこ さとう・こんにゃく	あぶら ごまあぶら	エネルギー 578	たんぱく質 16.0	エネルギー 728	たんぱく質 17.8
9	木	麦ごはん	肉じゃが 厚揚げのみぞれあんかけ 小松菜としらすのお浸し	ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・だいこん キャベツ・もやし	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 634	たんぱく質 19.5	エネルギー 816	たんぱく質 23.8
10	金	麦ごはん	ハヤシシチュー キャベツ入りつくね かおり粉あえ	ぶたにく キャベツ入りつくね	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 587	たんぱく質 18.1	エネルギー 718	たんぱく質 19.3
13	月	麦ごはん	貝だくさんみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 きゃべつの塩昆布あえ	あぶらあげ みそ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい・きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こめこ・さとう	あぶら	エネルギー 618	たんぱく質 18.9	エネルギー 771	たんぱく質 21.4
14	火	コッパン	押し麦入り野菜スープ 野菜のポテトチップス コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ・キャベツ コーン・きゅうり	コッパン おしむぎ やさしいグラタン さとう	あぶら	エネルギー 668	たんぱく質 26.9	エネルギー 777	たんぱく質 28.8
15	水	わかめごはん	豚汁 いかのねぎ塩焼き つぼ漬けあえ	ぶたにく とうふ・みそ いか	わかめ 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 ごまあぶら	エネルギー 534	たんぱく質 13.9	エネルギー 704	たんぱく質 15.7
16	木	麦ごはん	麻婆豆腐 肉しゅうまい(2こ) 糸寒天サラダ	ぶたにく みそ・とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ ほししいたけ 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	エネルギー 661	たんぱく質 24.5	エネルギー 800	たんぱく質 26.6
17	金	麦ごはん	吉野汁 かつおの竜田揚げ 大豆とひじきの炒め煮	とりにく かつお だいす・ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ はくさい	むぎごはん かたくりこ さとう こめこ	あぶら	エネルギー 623	たんぱく質 16.9	エネルギー 773	たんぱく質 18.7
20	月	麦ごはん	蒟蒻麺入スープ ハンバーグ照り焼きソース 三色おひたし コーヒー牛乳のもと	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし・コーン	むぎごはん こんにゃく さとう・かたくりこ コーヒー牛乳のもと	あぶら ごま	エネルギー 611	たんぱく質 18.4	エネルギー 772	たんぱく質 21.7
21	火	コッパン	ミネストローネスープ ガーリックチキン フルーツヨーグルトあえ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく・セロリー たまねぎ みかん パイ	コッパン じゃがいも マカロニ・さとう カクテルセラー	オリーブゆ	エネルギー 673	たんぱく質 23.2	エネルギー 813	たんぱく質 26.5
22	水	麦ごはん	鶏ごぼうスープ いかチリソース パンパンシーサラダ	とりにく いか・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい ながねぎ・もやし きゅうり・キャベツ	むぎごはん かたくりこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら ねりごま	エネルギー 614	たんぱく質 19.4	エネルギー 767	たんぱく質 21.8
23	木	麦ごはん	山菜のみそ汁 シルバーの西京焼き 切り干し大根煮	とうふ・みそ シルバー さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・たけのこ わらび・えのきたけ ながねぎ きりほしだいこん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 584	たんぱく質 16.6	エネルギー 731	たんぱく質 18.5
24	金	麦ごはん	野菜わかめスープ 鶏むね肉の唐揚げ デリ風サラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・たけのこ キャベツ・コーン	むぎごはん かたくりこ こめこ	あぶら ごま	エネルギー 552	たんぱく質 15.9	エネルギー 747	たんぱく質 18.5
27	月	麦ごはん	凍り豆腐のそぼろ汁 鮭の南部焼き おかかあえ	とりにく こおりとうふ みそ・しらす かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・しょうが だいこん・ながねぎ もやし・はくさい	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	エネルギー 561	たんぱく質 16.2	エネルギー 701	たんぱく質 18.2
28	火	食パン	キャベツのスープ 野菜コロッケ パゲッティ チョコレートクリーム	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	しょくばん じゃがいも ココック・スリザン チョコレートクリーム	あぶら	エネルギー 738	たんぱく質 31.2	エネルギー 873	たんぱく質 34.5
29	水	麦ごはん	ツナと豆腐の中華煮 春巻き もやしの中華あえ	ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ ほししいたけ ながねぎ・もやし きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 647	たんぱく質 23.8	エネルギー 806	たんぱく質 27.1
30	木	麦ごはん	チキンカレー 大豆のサラダ みしょうかん	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ きゅうり みしょうかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 597	たんぱく質 16.2	エネルギー 751	たんぱく質 18.1
31	金	麦ごはん	かきたま汁 肉団子の甘酢がらめ 春雨サラダ	かまぼこ たまご ミートボール	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 はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 638	たんぱく質 22.9	エネルギー 794	たんぱく質 26.2