

7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)	
		牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子をよくするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
1	金	麦ごはん	じゃが芋のみそ汁 ちくわの蒲焼き(小2,中2) かぶの浅漬け	あぶらあげ ちくわ みそ	わかめ しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい かぶ・きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	600	17.9	772	20.9
										19.4	2.9	23.8	3.5
4	月	麦ごはん	麻婆豆腐 えびしゅうまい(2個) もやしとコーンのサラダ	ぶたにく みそ えびしゅうまい とうふ	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・コーン もやし・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	650	22.6	791	24.9
										30.4	2.6	34.9	3.2
5	火	ナン	キーマカレー いかあられ 春雨サラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・エリンギ りんご・キャベツ きゅうり	ナン かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	672	30.5	828	36.2
										29.9	2.9	35.5	3.7
6	水	麦ごはん	みそけんちん汁 豚肉のスタミナ炒め メロン	とりにく とうふ・みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう・だいこん ながねぎ・たまねぎ メロン	むぎごはん こんにゃく じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	602	16.4	743	18.2
										29.0	2.1	34.2	2.6
7	木	ゆかりごはん	七夕そうめん汁 笹かまぼこの天ぷら(小1,中2) のりごまあえ	なると ささかまぼこ	あおりのり ぎゅうにゅう	にんじん みうば	たまねぎ・キャベツ ほししいたけ はくさい えのきたけ・きゅうり	むぎごはん てんぷらこ こんにゃく そうめん	あぶら ごまあぶら ごま	528	15.2	710	18.7
										19.5	3.7	24.9	4.8
8	金	麦ごはん	わかめと豆腐のみそ汁 ソース豚フライ かおり粉あえ	とうふ・みそ あじ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも こむぎこ パンこ・さとう	あぶら	588	17.8	739	20.1
										24.9	2.6	29.8	3.2
11	月	麦ごはん	凍り豆腐のみそ汁 和風ハンバーグ 磯香あえ	みそ こおりとうふ ハンバーグ	のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・もやし えのきたけ はくさい・だいこん きゅうり・キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら	578	18.9	742	22.4
										22.8	2.6	28.1	3.1
12	火	コッペパン	ワンタンスープ チリコンカン コーンサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・たけのこ もやし・ながねぎ にんにく・コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン ワンタン こむぎこ	あぶら	655	21.7	795	25.2
										29.2	3.3	34.8	4.1
13	水	麦ごはん	うすくず汁 鶏肉の香味焼き 五色あえ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ キャベツ・もやし コーン・きゅうり	むぎごはん じゃがいも はるさめ・さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	570	17.5	714	19.7
										24.5	1.9	28.9	2.2
14	木	麦ごはん	冬瓜の中華スープ 豚肉と凍り豆腐のチリソース 味噌ドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ・もやし とうがん・ながねぎ キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	614	20.6	763	23.3
										26.2	2.2	31.0	2.7
15	金	麦ごはん	夏野菜のカレー 福神漬け和え物 ミニトマト(小2,中3)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ミニトマト かぼちゃ	しょうが・にんにく たまねぎ・なす ズッキーニ・りんご キャベツ・きゅうり ふくじんづけ	むぎごはん	あぶら	591	14.7	742	16.3
										20.6	2.1	24.2	2.4
19	火	コッペパン	コーンポタージュ 焼きロングウィンナー こんにゃくサラダ	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ 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	コッペパン こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら バター ごまあぶら	675	29.2	827	34.8
										26.1	3.4	31.2	4.4
20	水	麦ごはん	豚汁 ソース飛び魚フライ 枝豆サラダ	ぶたにく みそ とびうお	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 キャベツ・きゅうり えだまめ	むぎごはん こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	622	18.9	775	21.1
										25.3	2.9	30.0	3.3
21	木	麦ごはん	ビーフンスープ 炒めピピンバ ころころきゅうり	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・たけのこ はくさい・ながねぎ にんにく・しょうが ぜんまい・もやし きゅうり	むぎごはん ビーフン さとう	ごまあぶら ごま	516	12.3	706	13.8
										20.9	2.2	27.4	2.6
22	金	麦ごはん	ハヤシチュー ほきとごぼうの揚げ煮 フルーツポンチ	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・ごぼう あまなつみかん パインかん	むぎごはん じゃがいも かたくりこ・さとう カクテルゼリー	あぶら	636	15.9	791	17.6
										22.8	1.7	26.9	2.0
25	月	麦ごはん	もずくと卵のスープ いかのしょうが揚げ 梅ドレッシングサラダ	かまぼこ たまご・いか いか	もずく ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・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	542	16.8	720	18.8
										24.2	2.7	29.1	3.0