

# 6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)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(1000kcal)	脂質(1g)	エネルギー(1000kcal)	脂質(1g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(1g)	食塩相当量(1g)	たんぱく質(1g)	食塩相当量(1g)	
3	月	麦ごはん	野菜のみそ汁 豚肉のスタミナ炒め たたききゅうり	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん・たまねぎ えのきだけ きゅうり	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 549 たんぱく質 26.3	脂質 15.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 685 たんぱく質 31.4	脂質 17.1 食塩相当量 2.9
4	火	コッペパン	マカロニスープ ハムカツ グリーンサラダ	ベーコン ポロニアステーキ	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	コッペパン マカロニ こむぎこ・パンこ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 690 たんぱく質 26.2	脂質 26.0 食塩相当量 3.2	エネルギー 860 たんぱく質 32.8	脂質 31.6 食塩相当量 4.1
5	水	麦ごはん	豚汁 ししゃもの南蛮漬(2本) 枝豆サラダ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ えだまめ・もやし 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 ごまあぶら	エネルギー 616 たんぱく質 26.4	脂質 20.7 食塩相当量 2.6	エネルギー 774 たんぱく質 32.1	脂質 23.8 食塩相当量 3.1
虫歯予防献立													
6	木	麦ごはん	麻婆豆腐 えびしゅうまい(2こ) もやしのナムル	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 ほししいだけ もやし・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 631 たんぱく質 28.2	脂質 21.8 食塩相当量 2.6	エネルギー 768 たんぱく質 32.2	脂質 24.0 食塩相当量 3.2
7	金	麦ごはん	すき焼き風煮 ホキののり塩揚げ 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ・はくさい ぶなしめじ ながねぎ・きゅうり キャベツ・うめづけ	むぎごはん しらたき さとう・こめこ かたくりこ	あぶら	エネルギー 627 たんぱく質 30.7	脂質 19.9 食塩相当量 2.4	エネルギー 786 たんぱく質 36.4	脂質 22.3 食塩相当量 2.7
10	月	麦ごはん	凍り豆腐のそぼろ汁 にじますのあんかけ 磯香あえ	とりにく こおりとうふ みそ にじます	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・ながねぎ もやし・キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ こめこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 621 たんぱく質 29.1	脂質 19.9 食塩相当量 2.7	エネルギー 776 たんぱく質 34.9	脂質 22.6 食塩相当量 3.2
11	火	コッペパン	切干大根のスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天サラダ あんずジャム	ベーコン ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	コッペパン かたくりこ こめこ・さとう あんずジャム	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 681 たんぱく質 28.3	脂質 24.3 食塩相当量 3.2	エネルギー 823 たんぱく質 33.5	脂質 28.2 食塩相当量 3.8
12	水	麦ごはん	かきたま汁 鶏ささみのレモンあえ ごまあえ	かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ レモンかじゅう キャベツ・もやし	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 604 たんぱく質 30.2	脂質 17.7 食塩相当量 2.8	エネルギー 756 たんぱく質 36.0	脂質 19.9 食塩相当量 3.5
13	木	麦ごはん	きのこ汁 三色そぼろ(卵入り) 福神漬け和え	こおりとうふ 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 こまつな いんげん	たまねぎ・ぶなしめじ えのきだけ・しょうが キャベツ・きゅうり ぶくじんづけ	むぎごはん さとう	あぶら	エネルギー 585 たんぱく質 27.3	脂質 20.0 食塩相当量 2.8	エネルギー 736 たんぱく質 32.3	脂質 22.6 食塩相当量 3.3
14	金	麦ごはん	辛味豆腐汁 あゆの唐揚げ 切り干し大根煮	ぶたにく とうふ みそ あゆ	ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	たまねぎ・もやし キャベツ きりぼしだいこん	むぎごはん こめこ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー 621 たんぱく質 26.4	脂質 22.8 食塩相当量 2.6	エネルギー 779 たんぱく質 31.7	脂質 26.1 食塩相当量 3.1
17	月	麦ごはん	春雨スープ 油淋鶏 豚肉とピーマンの炒め物	かまぼこ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ・もやし ながねぎ・にんにく しょうが・たけのこ	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 644 たんぱく質 32.9	脂質 18.1 食塩相当量 3.4	エネルギー 805 たんぱく質 39.4	脂質 20.4 食塩相当量 4.0
18	火	コッペパン	ワンタンスープ チリコンカン フルーツポンチ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・にんにく あまなつみかん パイナップル	コッペパン ワンタン こむぎこ カクテルゼリー	あぶら	エネルギー 666 たんぱく質 28.3	脂質 21.3 食塩相当量 3.0	エネルギー 808 たんぱく質 33.8	脂質 24.6 食塩相当量 3.7
19	水	麦ごはん	若竹汁 ソースあじフライ 海藻サラダ	なると あじ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ たけのこ・キャベツ きゅうり	むぎごはん パンこ・さとう こむぎこ ちゅうざらとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 585 たんぱく質 23.5	脂質 16.8 食塩相当量 2.6	エネルギー 733 たんぱく質 28.6	脂質 19.0 食塩相当量 3.1
20	木	麦ごはん	親子煮(卵入り) ちくわの蒲焼き(2こ) たくあんもみ	とりにく たまご 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 ほししいだけ たくあん・キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ こめこ	あぶら	エネルギー 645 たんぱく質 26.7	脂質 20.1 食塩相当量 3.0	エネルギー 820 たんぱく質 32.7	脂質 23.4 食塩相当量 3.8
21	金	麦ごはん	ポークカレー こんにやくサラダ メロン	ぶたにく	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・メロン	むぎごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 627 たんぱく質 20.9	脂質 15.0 食塩相当量 1.9	エネルギー 774 たんぱく質 24.7	脂質 16.5 食塩相当量 2.2
24	月	麦ごはん	レタススープ ヤンニョムチキン 春雨サラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん しめじ・レタス キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ こめこ・さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 598 たんぱく質 25.0	脂質 20.8 食塩相当量 2.2	エネルギー 747 たんぱく質 29.6	脂質 23.6 食塩相当量 2.5
25	火	ナン	キーマカレー いかあられ 大豆のサラダ	ぶたにく いか だいず	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 こめこ	あぶら	エネルギー 677 たんぱく質 32.4	脂質 31.2 食塩相当量 2.9	エネルギー 826 たんぱく質 38.5	脂質 37.0 食塩相当量 3.5
26	水	麦ごはん	油揚げのみそ汁 和風ハンバーグ つぼ漬けあえ	あぶらあげ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ だいこん・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 かたくりこ		エネルギー 596 たんぱく質 22.3	脂質 18.4 食塩相当量 3.1	エネルギー 761 たんぱく質 27.5	脂質 21.8 食塩相当量 3.7
27	木	麦ごはん	ふのみそ汁 シルバーの紀州焼き のりごまあえ	あぶらあげ みそ シルバー	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ・ながねぎ ねりうめ・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう	ごまあぶら ごま	エネルギー 534 たんぱく質 24.8	脂質 15.2 食塩相当量 2.6	エネルギー 675 たんぱく質 29.4	脂質 16.6 食塩相当量 3.0
28	金	麦ごはん	わかめスープ 肉丼煮 ころころきゅうり	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ・もやし ながねぎ・ごぼう きゅうり	むぎごはん しらたき さとう	あぶら	エネルギー 480 たんぱく質 21.0	脂質 10.7 食塩相当量 2.3	エネルギー 610 たんぱく質 24.8	脂質 11.4 食塩相当量 2.6