

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) | | 欠食 |
|----|---|--|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|---|---|--------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------|
| | | | ちにく 血や肉になるもの(赤) | | からだちよし 体の調子をよくするもの(緑) | | はたらくちよし はたらく力や体温になるもの(黄) | | エネルギー (和加ナ) | 脂質 (グ) | エネルギー (和加ナ) | 脂質 (グ) | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 (グ) | 食塩相当量 (グ) | たんぱく質 (グ) | 食塩相当量 (グ) | |
| 1 | 月 | 麦ごはん ○ じゃがいものそぼろ煮 五目厚焼き卵 ごまあえ | とりにく ごもくあつやきたまご | ぎゅうにゅう | いんげん こまつな にんじん | しょうが・たまねぎ キャベツ・もやし | むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ | あぶら ごま | エネルギー 562 たんぱく質 21.8 | 脂質 17.3 食塩相当量 1.7 | エネルギー 708 たんぱく質 26.3 | 脂質 19.6 食塩相当量 2.0 | |
| 2 | 火 | アップルパン ○ せん切り野菜のスープ 鶏ささみのレモンあえ 海藻サラダ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう かいそう | にんじん みずな | ガラ用セロリー たまねぎ・もやし レモンかじゅう キャベツ・きゅうり | コッペパン かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら | エネルギー 643 たんぱく質 32.3 | 脂質 19.2 食塩相当量 3.4 | エネルギー 790 たんぱく質 38.3 | 脂質 22.2 食塩相当量 4.0 | |
| 3 | 水 | 麦ごはん ○ 辛味豆腐汁 かぼちゃのそぼろあん かぶの浅漬け おかかふりかけ | ぶたにく とうふ・みそ とりにく | ぎゅうにゅう しおこんぶ | にんじん にら かぼちゃ | たまねぎ・もやし キャベツ・かぶ きゅうり | むぎごはん さとう かたくりこ | ごまあぶら あぶら | エネルギー 578 たんぱく質 20.4 | 脂質 16.9 食塩相当量 2.6 | エネルギー 724 たんぱく質 24.0 | 脂質 18.9 食塩相当量 2.8 | |
| 4 | 木 | 麦ごはん ○ 吉野汁 さけの南部焼き こんにゃくの炒め煮 | とりにく さけ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | たまねぎ えのきたけ はくさい・ごぼう | むぎごはん かたくりこ さとう こんにゃく | ごま あぶら | エネルギー 583 たんぱく質 29.6 | 脂質 17.1 食塩相当量 1.9 | エネルギー 728 たんぱく質 34.8 | 脂質 19.2 食塩相当量 2.2 | |
| 5 | 金 | ゆかりごはん ○ 七夕献立 七夕そうめん汁 笹かまぼこの天ぷら(小1・中2) 枝豆サラダ 七夕デザート | なると さかさまぼこ | | にんじん みつば | たまねぎ・はくさい ほししいたけ えのきたけ・もやし えだまめ・キャベツ | むぎごはん こんにゃくそうめん てんぷらこ たなはたデザート | あぶら ごまあぶら | エネルギー 545 たんぱく質 16.0 | 脂質 15.2 食塩相当量 2.4 | エネルギー 711 たんぱく質 19.1 | 脂質 18.8 食塩相当量 2.8 | |
| 8 | 月 | 麦ごはん ○ 心のみそ汁 シルバーの紀州焼き 磯香あえ | 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・もやし キャベツ | むぎごはん じゃがいも さとう | ごまあぶら | エネルギー 535 たんぱく質 25.1 | 脂質 15.1 食塩相当量 2.6 | エネルギー 699 たんぱく質 29.8 | 脂質 16.6 食塩相当量 3.0 | |
| 9 | 火 | コッペパン ○ 野菜スープ とり肉のﾌﾟﾘｯﾄﾞｰｽ焼 グリーンサラダ いちごジャム | ウィンナー とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ・キャベツ きゅうり・えだまめ | コッペパン じゃがいも あんずジャム いちごジャム | | エネルギー 647 たんぱく質 29.2 | 脂質 26.5 食塩相当量 3.2 | エネルギー 791 たんぱく質 34.4 | 脂質 30.5 食塩相当量 4.0 | |
| 10 | 水 | 麦ごはん ○ 冬瓜のスープ 鶏肉と凍り豆腐のﾌﾘｰｽ 春雨サラダ | ぶたにく とりにく 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・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 605 たんぱく質 24.9 | 脂質 19.4 食塩相当量 2.3 | エネルギー 755 たんぱく質 29.6 | 脂質 21.8 食塩相当量 2.8 | |
| 11 | 木 | 麦ごはん ○ 夏野菜のカレー 星形コロック 福神漬け和え | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ あかピーマン | 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・ぶくじんづけ | むぎごはん さとう | あぶら | エネルギー 774 たんぱく質 22.0 | 脂質 28.0 食塩相当量 3.2 | エネルギー 964 たんぱく質 26.2 | 脂質 32.5 食塩相当量 3.7 | |
| 12 | 金 | 麦ごはん ○ 春雨スープ えびしゅうまい(2こ) 豚肉とﾄﾞｰﾝの炒め物 | かまぼこ えびしゅうまい 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 さとう かたくりこ | ごまあぶら | エネルギー 588 たんぱく質 27.7 | 脂質 16.0 食塩相当量 3.1 | エネルギー 717 たんぱく質 31.8 | 脂質 17.0 食塩相当量 3.5 | |
| 16 | 火 | 丸パン ○ マカロニスープ ハンバーグデミグラスソース 糸寒天サラダ | ベーコン ハンバーグ | 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 | まるパン マカロニ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | エネルギー 621 たんぱく質 26.2 | 脂質 23.7 食塩相当量 3.5 | エネルギー 773 たんぱく質 31.7 | 脂質 28.4 食塩相当量 4.3 | |
| 17 | 水 | 麦ごはん ○ 豚汁 ソース飛び魚フライ かおり粉あえ | ぶたにく とうふ・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 | むぎごはん じゃがいも ちゅうざらとう | あぶら | エネルギー 617 たんぱく質 26.6 | 脂質 18.4 食塩相当量 2.6 | エネルギー 766 たんぱく質 31.5 | 脂質 20.6 食塩相当量 3.0 | |
| 18 | 木 | わかめごはん ○ もずくと卵のスープ 鶏肉の唐揚げ 梅ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ | かまぼこ たまご とりにく | わかめ ぎゅうにゅう もずく | 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 | エネルギー 571 たんぱく質 24.9 | 脂質 18.5 食塩相当量 3.1 | エネルギー 718 たんぱく質 29.4 | 脂質 20.8 食塩相当量 3.6 | |
| 19 | 金 | 麦ごはん ○ 凍り豆腐のそぼろ汁 キャベツ入りつくね のりごまあえ | とりにく こおりとうふ みそ キャベツいりつくね | 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 キャベツ・きゅうり | むぎごはん さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら ごま | エネルギー 575 たんぱく質 22.7 | 脂質 19.4 食塩相当量 2.8 | エネルギー 719 たんぱく質 27.1 | 脂質 21.8 食塩相当量 3.3 | |
| 22 | 月 | 麦ごはん ○ チキンカレー ホキののり塩揚げ フルーツポンチ | とりにく ホキ | ぎゅうにゅう あおりのり | にんじん | にんにく・たまねぎ りんご・みかん パイ | むぎごはん じゃがいも かたくりこ カクテルゼリー | あぶら | エネルギー 753 たんぱく質 29.5 | 脂質 22.1 食塩相当量 2.2 | エネルギー 939 たんぱく質 35.0 | 脂質 25.1 食塩相当量 2.7 | |
| 23 | 火 | コッペパン ○ ラビオリスープ チリコンカン フルーツサラダ | とりにく たいす ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく・たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり みかん | コッペパン ラビオリ こむぎこ | あぶら | エネルギー 640 たんぱく質 28.7 | 脂質 21.6 食塩相当量 3.3 | エネルギー 779 たんぱく質 34.2 | 脂質 25.1 食塩相当量 3.9 | |
| 24 | 水 | 麦ごはん ○ わかめスープ 炒めビビンバ ころころきゅうり | かまぼこ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ・もやし ながねぎ・にんにく しょうが・ぜんまい きゅうり | むぎごはん さとう かたくりこ | ごまあぶら ごま | エネルギー 519 たんぱく質 23.0 | 脂質 12.9 食塩相当量 2.6 | エネルギー | 脂質 | 戸倉小 上山田小 戸上中 |