

9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			
				お	か	す	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 (kcal)		脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	麦ごはん	○	キムチ汁 肉団子の甘酢がらめ もやしのナムル	ぶたにく みそ ミートボール	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく・はくさいキムチ えのきだけ・たまねぎ はくさい・もやし きゅうり	むぎごはん トック さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 663 たんぱく質 23.8	脂質 22.1 食塩相当量 2.5	エネルギー 835 たんぱく質 28.8	脂質 25.9 食塩相当量 3.1			
3	火	食パン	○	野菜スープ いかのレモンソース グリーンサラダ ブルーベリージャム	ウィンナー いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ レモンかじゅう きゅうり・えだまめ	しょくぱん じゃがいも・かたくりこ こめこ・さとう ブルーベリージャム	あぶら	エネルギー 640 たんぱく質 28.3	脂質 23.0 食塩相当量 3.4	エネルギー 771 たんぱく質 33.4	脂質 26.5 食塩相当量 4.1			
4	水	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 ガーリックチキン つぼ漬けあえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・もやし つぼづけ・キャベツ きゅうり	むぎごはん	あぶら	エネルギー 579 たんぱく質 26.4	脂質 20.8 食塩相当量 3.0	エネルギー 836 たんぱく質 41.0	脂質 31.7 食塩相当量 3.4			
5	木	麦ごはん	○	凍り豆腐のそぼろ汁 シルバーの西京焼き かおり粉あえ	とりにく こおりとうふ みそ シルバー	ぎゅうにゅう	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 みずあめ	あぶら	エネルギー 648 たんぱく質 27.9	脂質 17.2 食塩相当量 2.2	エネルギー 824 たんぱく質 35.1	脂質 20.3 食塩相当量 2.6			
6	金	麦ごはん	○	春雨スープ かにしゅうまい(2こ) 豚肉とピーマンの炒め物	かまぼこ かにしゅうまい 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 594 たんぱく質 27.5	脂質 16.2 食塩相当量 3.2	エネルギー 724 たんぱく質 31.6	脂質 17.2 食塩相当量 3.5			
9	月	麦ごはん	○	ふのみそ汁 ころころチキン さつまいもとひじきの煮物	あぶらあげ みそ とりにく 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・こんにゃく さつまいも・さとう	あぶら	エネルギー 639 たんぱく質 27.2	脂質 19.1 食塩相当量 2.3	エネルギー 799 たんぱく質 32.0	脂質 21.4 食塩相当量 2.7			
10	火	コッパン	○	ミートボールスープ オムレツマトソースかけ 枝豆サラダ	ミートボール オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ・はくさい ながねぎ・えだまめ もやし・きゅうり	コッパン さとう	ごまあぶら	エネルギー 566 たんぱく質 24.4	脂質 20.2 食塩相当量 3.2	エネルギー 690 たんぱく質 28.7	脂質 23.4 食塩相当量 3.8			
11	水	麦ごはん	○	豚汁 ソースほっけフライ たくあんもみ	ぶたにく とうふ みそ ほっけ	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 たくあん・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも こむぎ・パンこ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 640 たんぱく質 27.1	脂質 19.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 809 たんぱく質 34.6	脂質 22.5 食塩相当量 2.6			
12	木	麦ごはん	○	わかめスープ 豚肉のスタミナ炒め 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 にら	たまねぎ・もやし ながねぎ・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 528 たんぱく質 26.4	脂質 14.0 食塩相当量 2.5	エネルギー 662 たんぱく質 31.5	脂質 15.4 食塩相当量 2.8			
13	金	麦ごはん	○	名月の里汁 ほきのレモン醤油かけ 磯香あえ 十五夜デザート	あぶらあげ ホキ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ・だいこん はくさい レモンかじゅう もやし・キャベツ	むぎごはん いもち かたくりこ・さとう じゅうごやデザート	あぶら ごまあぶら	エネルギー 621 たんぱく質 23.5	脂質 16.3 食塩相当量 2.3	エネルギー 772 たんぱく質 27.8	脂質 18.2 食塩相当量 2.9			
17	火	コッパン	○	かぼちゃポタージュ 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 なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	コッパン さとう こんにゃく	バター ごまあぶら	エネルギー 706 たんぱく質 27.3	脂質 30.2 食塩相当量 3.5	エネルギー 864 たんぱく質 32.7	脂質 35.8 食塩相当量 4.2	戸倉小		
18	水	麦ごはん	○	鶏ごぼうスープ 鮭のみそマヨネーズ焼き 大豆のサラダ	とりにく しろさけ みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・えのきだけ たまねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら	エネルギー 580 たんぱく質 28.5	脂質 19.6 食塩相当量 2.1	エネルギー 726 たんぱく質 33.5	脂質 22.1 食塩相当量 2.4				
19	木	わかめごはん	○	かきたま汁 かしわ天 糸寒天サラダ ガトーショコラ	かまぼこ たまご とりにく	わかめ ぎゅうにゅう いとかなてん	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 てんぷらこ・さとう ガトーショコラ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 710 たんぱく質 30.2	脂質 24.6 食塩相当量 3.3	エネルギー 863 たんぱく質 35.4	脂質 27.0 食塩相当量 4.0			
20	金	麦ごはん	○	ツナカレー ミルクビーンズ 福神漬け和え	ツナ だいず きなこ	ぎゅうにゅう コンデンスミルク	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ きゅうり ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 733 たんぱく質 24.0	脂質 24.2 食塩相当量 2.6	エネルギー 922 たんぱく質 28.5	脂質 27.9 食塩相当量 3.1			
24	火	コッパン	○	押し麦入り野菜スープ 野菜コロッケ 海藻サラダ	とりにく	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 きゅうり	コッパン おしむぎ やさいコロッケ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 607 たんぱく質 20.9	脂質 20.9 食塩相当量 3.3	エネルギー 742 たんぱく質 24.7	脂質 24.2 食塩相当量 4.0			
25	水	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 和風ハンバーグ きゃべつの塩昆布あえ	あぶらあげ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ えのきだけ だいこん・きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ		エネルギー 588 たんぱく質 22.4	脂質 18.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 752 たんぱく質 27.5	脂質 21.8 食塩相当量 3.0			
26	木	麦ごはん	○	肉じゃが ししゃもの南蛮漬(2本) のりごまあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも のり	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 ごまあぶら ごま	エネルギー 640 たんぱく質 24.2	脂質 20.9 食塩相当量 2.5	エネルギー 786 たんぱく質 27.6	脂質 22.7 食塩相当量 2.9	戸上中		
27	金	麦ごはん	○	さつま汁 三色そぼろ(卵入り) ころころきゅうり	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 いんげん	だいこん・ごぼう ながねぎ・しょうが きゅうり	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 613 たんぱく質 26.3	脂質 20.1 食塩相当量 2.7	エネルギー 768 たんぱく質 31.3	脂質 22.7 食塩相当量 3.2	戸上中		
30	月	麦ごはん	○	野菜のみそ汁 三色揚げ煮 春雨サラダ	とうふ・みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん さつまいも 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 617 たんぱく質 22.9	脂質 18.9 食塩相当量 2.2	エネルギー 772 たんぱく質 27.3	脂質 21.3 食塩相当量 2.5	戸上中		