

10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
					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)	
1	火	コッパン	○	マカロニスープ チリコンカン ツナサラダ	ベーコン だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ にんにく・きゅうり	コッパン マカロニ こむぎこ さとう	あぶら	エネルギー 626 たんぱく質 29.3	脂質 23.4 食塩相当量 3.4	エネルギー 758 たんぱく質 34.7	脂質 27.0 食塩相当量 3.9	
2	水	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 ごま	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 815 たんぱく質 35.3	脂質 26.3 食塩相当量 3.6	
3	木	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 ほっけのみりんしょうゆ焼 切り干し大根煮	ぶたにく とうふ・みそ ほっけ・ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	たまねぎ・もやし きりぼしだいこん	むぎごはん さとう	あぶら	エネルギー 565 たんぱく質 26.3	脂質 17.0 食塩相当量 2.9	エネルギー 708 たんぱく質 31.2	脂質 19.0 食塩相当量 3.5	
4	金	麦ごはん	○	卵スープ 凍り豆腐の肉みそかけ ごまあえ	かまぼこ たまご こおろ豆腐 とりにく・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・コーン キャベツ・もやし	むぎごはん かたくりこ こめこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 660 たんぱく質 25.0	脂質 21.7 食塩相当量 2.7	エネルギー 822 たんぱく質 29.9	脂質 24.7 食塩相当量 3.1	
7	月	麦ごはん	○	春雨スープ 油淋鶏 バンバンジーサラダ	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・きゅうり キャベツ	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 ごま	エネルギー 620 たんぱく質 27.8	脂質 19.1 食塩相当量 3.1	エネルギー 776 たんぱく質 33.3	脂質 21.5 食塩相当量 3.6	
8	火	コッパン	○	せん切り野菜のスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな トマト	セロリー たまねぎ・もやし きゅうり・コーン	コッパン かたくりこ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 678 たんぱく質 26.8	脂質 27.4 食塩相当量 3.4	エネルギー 670 たんぱく質 23.0	脂質 22.4 食塩相当量 3.4	
9	水	麦ごはん	○	すいとん汁 ちくわの蒲焼き(2こ) なめたけあえ	とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ はくさい・きゅうり キャベツ・なめたけ	むぎごはん すいとん かたくりこ こめこ・さとう	あぶら	エネルギー 596 たんぱく質 18.6	脂質 16.1 食塩相当量 2.6	エネルギー 760 たんぱく質 22.9	脂質 18.5 食塩相当量 3.3	
11	金	麦ごはん	○	白菜と肉団子のスープ ほきの甘酢あんかけ 枝豆サラダ	ミートボール ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	ほししいだけ・たけのこ ぶなしめじ・はくさい・ながねぎ たまねぎ・きいろピーマン えだまめ・もやし・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	エネルギー 624 たんぱく質 27.1	脂質 18.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 782 たんぱく質 32.0	脂質 21.2 食塩相当量 3.0	
15	火	コッパン	○	野菜スープ 鶏肉のカレーマヨソース 糸寒天サラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ・キャベツ レモンかじゅう きゅうり	コッパン じゃがいも かたくりこ こめこ・さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	エネルギー 665 たんぱく質 27.9	脂質 29.1 食塩相当量 3.2	エネルギー 808 たんぱく質 32.7	脂質 33.9 食塩相当量 3.8	
16	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ もうかさめのチリソース 海藻サラダ	ぶたにく もうかさめ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめこワンタン かたくりこ こめこ・さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 633 たんぱく質 24.9	脂質 21.8 食塩相当量 2.2	エネルギー 792 たんぱく質 29.6	脂質 24.7 食塩相当量 2.7	
17	木	麦ごはん	○	きのこのカレー ｽﾊﾞｸﾞｯﾃﾃﾞ シャインマスカット (小3粒・中4粒)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ ぶなしめじ・えりんぎ・りんご キャベツ・きゅうり・コーン シャインマスカット	むぎごはん じゃがいも スパグッティ	あぶら	エネルギー 644 たんぱく質 21.3	脂質 16.7 食塩相当量 2.0	エネルギー 807 たんぱく質 25.3	脂質 18.6 食塩相当量 2.4	
18	金	麦ごはん	○	鶏ごぼうスープ ソースほきフライ 磯香あえ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう・えのきだけ たまねぎ・はくさい もやし・キャベツ	むぎごはん パンこ こむぎこ ちゅうざらとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 593 たんぱく質 25.0	脂質 16.5 食塩相当量 2.4	エネルギー 742 たんぱく質 30.0	脂質 18.5 食塩相当量 2.7	
21	月	麦ごはん	○	わかめとふのみそ汁 三色そぼろ(卵入り) おかかあえ	みそ・とりにく だいずミート たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	えのきだけ たまねぎ・しょうが もやし・はくさい	むぎごはん ふ さとう	あぶら	エネルギー 585 たんぱく質 27.8	脂質 19.0 食塩相当量 2.6	エネルギー 729 たんぱく質 33.2	脂質 21.5 食塩相当量 3.1	
22	火	コッパン	○	白菜のクリーム煮 焼きロングウィンナー グリーンサラダ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ・はくさい ぶなしめじ キャベツ・きゅうり えだまめ	コッパン マカロニ さとう	あぶら バター	エネルギー 750 たんぱく質 31.3	脂質 33.8 食塩相当量 3.4	エネルギー 915 たんぱく質 37.7	脂質 40.0 食塩相当量 4.3	
23	水	わかめごはん	○	かきたま汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ レモンソーダゼリー	かまぼこ たまご とりにく	わかめ 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 はるさめ・さとう レモンソーダゼリー	あぶら ごまあぶら	エネルギー 663 たんぱく質 25.4	脂質 19.2 食塩相当量 3.2	エネルギー 813 たんぱく質 30.3	脂質 21.7 食塩相当量 3.8	
24	木	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き きゃべつの塩昆布あえ	みそ こおろ豆腐 しろさけ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	えのきだけ はくさい・たまねぎ ながねぎ・きゅうり キャベツ	むぎごはん ノンエッグマヨネーズ	あぶら	エネルギー 558 たんぱく質 26.6	脂質 18.6 食塩相当量 2.0	エネルギー 703 たんぱく質 31.7	脂質 20.9 食塩相当量 2.4	
25	金	麦ごはん	○	ブラウンシチュー マカロニとハムのサラダ りんご	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・きゅうり キャベツ・りんご レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	エネルギー 603 たんぱく質 20.4	脂質 16.5 食塩相当量 1.9	エネルギー 742 たんぱく質 23.9	脂質 18.3 食塩相当量 2.3	
28	月	麦ごはん	○	吉野汁 あじの南蛮漬け チキンサラダ	とりにく まあじ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ・はくさい ながねぎ・きゅうり キャベツ・レモンかじゅう	むぎごはん かたくりこ こめこ さとう・マカロニ	あぶら	エネルギー 616 たんぱく質 31.7	脂質 16.3 食塩相当量 2.2	エネルギー 770 たんぱく質 37.4	脂質 18.0 食塩相当量 2.5	更級小
29	火	コッパン	○	押し麦入り野菜スープ 野菜コロッケ ツナとごぼうのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ・キャベツ ごぼう	コッパン おしむぎ やさしいコロッケ さとう	あぶら	エネルギー 645 たんぱく質 21.9	脂質 22.0 食塩相当量 3.2	エネルギー 785 たんぱく質 25.9	脂質 25.5 食塩相当量 3.8	
30	水	麦ごはん	○	豚汁 シルバーのごまだれかけ かおり粉あえ	ぶたにく とうふ みそ シルバー	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 さとう かたくりこ	あぶら ごま	エネルギー 572 たんぱく質 28.1	脂質 17.1 食塩相当量 1.8	エネルギー 714 たんぱく質 33.3	脂質 19.0 食塩相当量 2.1	
31	木	麦ごはん	○	おでん 五目厚焼き卵 つぼ漬けあえ	ちくわ さつまあげ こもくあつやたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	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 こんにゃく さとう		エネルギー 565 たんぱく質 21.9	脂質 14.9 食塩相当量 3.0	エネルギー 711 たんぱく質 26.2	脂質 16.6 食塩相当量 3.4	