

# 11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)		からだの調子よくするもの(緑)		はたらく力や体質になるもの(黄)		エネルギー(100kcal)	脂質(10g)	エネルギー(100kcal)	脂質(10g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(10g)	食塩相当量(10g)	たんぱく質(10g)	食塩相当量(10g)	
1	金	麦ごはん ○ どさんこ汁 キャベツメンチ のりごまあえ	ぶたにく とうふ みそ キャベツメンチ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	コーン・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 さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 661 たんぱく質 25.4	脂質 23.3 食塩相当量 2.2	エネルギー 842 たんぱく質 31.1	脂質 27.0 食塩相当量 2.6	
5	火	丸パン ○ ラビオリスープ ハンバーグ照り焼きソース フルーツヨーグルトあえ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく・たまねぎ もやし みかん・パイン	まるパン ラビオリ さとう・かたくりこ カクテルゼリー	あぶら	エネルギー 695 たんぱく質 28.0	脂質 22.5 食塩相当量 3.4	エネルギー 860 たんぱく質 34.3	脂質 27.2 食塩相当量 4.2	
6	水	麦ごはん ○ さつま汁 ちくわの蒲焼き(2本) きゃべつの塩昆布あえ	とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	だいこん・ごぼう ながねぎ・きゅうり キャベツ	むぎごはん さつまいも キャベツ	あぶら	エネルギー 602 たんぱく質 18.9	脂質 17.1 食塩相当量 2.4	エネルギー 769 たんぱく質 23.3	脂質 19.7 食塩相当量 3.0	
7	木	麦ごはん ○ ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2こ) もやしのサラダ	ツナ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ ほししいたけ ながねぎ・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 667 たんぱく質 27.9	脂質 24.8 食塩相当量 2.3	エネルギー 807 たんぱく質 32.2	脂質 27.0 食塩相当量 3.0	
8	金	五目ごはん ○ 鶏ごぼうスープ がんとす(魚のすり身フライ) こんにゃくサラダ	とりにく がんとす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごもごはんのもと ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 597 たんぱく質 21.8	脂質 16.8 食塩相当量 3.4	エネルギー 747 たんぱく質 25.6	脂質 18.8 食塩相当量 4.0	
11	月	麦ごはん ○ すいとん汁 凍り豆腐の肉みそかけ ごまあえ	ぶたにく みそ こおりとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい・たまねぎ キャベツ・もやし	むぎごはん すいとん かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 672 たんぱく質 24.5	脂質 20.4 食塩相当量 2.8	エネルギー 836 たんぱく質 29.4	脂質 23.1 食塩相当量 3.4	
12	火	あんずパン ○ 白菜のクリーム煮 鶏肉のトマトソースかけ 大豆のサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	あんず たまねぎ・はくさい ぶなしめじ キャベツ・きゅうり	コッペパン マカロニ さとう	あぶら バター	エネルギー 729 たんぱく質 35.9	脂質 26.6 食塩相当量 3.0	エネルギー 883 たんぱく質 42.6	脂質 31.0 食塩相当量 3.6	
13	水	麦ごはん ○ 寄せ鍋汁 三色そぼろ(卵入り) りんご	とりにく かまぼこ・とうふ だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ぶなしめじ はくさい・ながねぎ しょうが・りんご	むぎごはん しらたき さとう	あぶら	エネルギー 616 たんぱく質 28.3	脂質 20.1 食塩相当量 2.0	エネルギー 766 たんぱく質 33.9	脂質 22.7 食塩相当量 2.5	
14	木	麦ごはん ○ きのこ汁 にじますのあんかけ こんにゃくの炒め煮	こおりとうふ みそ にじます ぶたにく	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 えのきたけ・ごぼう	むぎごはん かたくりこ こめこ・かたくりこ さとう・こんにゃく	あぶら	エネルギー 611 たんぱく質 27.4	脂質 17.8 食塩相当量 2.6	エネルギー 765 たんぱく質 32.3	脂質 20.0 食塩相当量 3.0	
15	金	わかめごはん ○ かきたま汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 春雨サラダ レモンソーダゼリー	かまぼこ たまご ぶたにく こおりとうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう・ほろさめ レモンソーダゼリー	あぶら ごまあぶら	エネルギー 706 たんぱく質 25.9	脂質 20.7 食塩相当量 3.3	エネルギー 864 たんぱく質 30.6	脂質 23.6 食塩相当量 3.9	
18	月	麦ごはん ○ 秋野菜のみそ汁 さばの竜田揚げ 切り干し大根煮	みそ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん・たまねぎ えのきたけ はくさい・ながねぎ きりぼしだいこん	むぎごはん さといも かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 663 たんぱく質 26.7	脂質 26.1 食塩相当量 2.3	エネルギー 813 たんぱく質 31.7	脂質 28.6 食塩相当量 2.6	
19	火	きな粉揚げパン ○ 野菜スープ ウィンナーと野菜のソテー みかん	きなこ とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ・だいこん キャベツ・コーン みかん	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	エネルギー 690 たんぱく質 26.2	脂質 27.5 食塩相当量 3.0	エネルギー 833 たんぱく質 30.8	脂質 32.0 食塩相当量 3.7	
20	水	麦ごはん ○ 豚汁 かしわ天 梅'レタ'サラダ	ぶたにく とうふ・みそ とりにく	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 きゅうり・キャベツ うめづけ	むぎごはん じゃがいも てんぷらこ さとう	あぶら	エネルギー 641 たんぱく質 31.3	脂質 20.8 食塩相当量 2.3	エネルギー 800 たんぱく質 37.0	脂質 23.3 食塩相当量 2.6	
21	木	麦ごはん ○ わかめとふのみそ汁 焼き鳥丼の具(卵入り) コーンサラダ	みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	えのきたけ たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん ふ・さとう ちゅうざらとう みずあめ	あぶら	エネルギー 579 たんぱく質 28.6	脂質 17.2 食塩相当量 2.3	エネルギー 725 たんぱく質 34.0	脂質 19.2 食塩相当量 2.7	
22	金	麦ごはん ○ ポークカレー スパゲティサラダ りんご	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・コーン	むぎごはん じゃがいも スパゲティ	あぶら	エネルギー 658 たんぱく質 20.7	脂質 16.5 食塩相当量 1.9	エネルギー 812 たんぱく質 24.7	脂質 18.2 食塩相当量 2.3	
25	月	麦ごはん ○ 春雨スープ 鶏肉のチリソース のりごまあえ	かまぼこ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	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 はるさめ かたくりこ こめこ・さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 598 たんぱく質 25.4	脂質 18.2 食塩相当量 2.5	エネルギー 750 たんぱく質 30.3	脂質 20.3 食塩相当量 2.8	
26	火	コッペパン ○ コーンポタージュ ガーリックチキン 枝豆サラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ・コーン えだまめ・キャベツ	コッペパン	あぶら	エネルギー 711 たんぱく質 32.5	脂質 29.3 食塩相当量 3.8	エネルギー 862 たんぱく質 38.6	脂質 33.8 食塩相当量 4.6	
27	水	麦ごはん ○ 吉野汁 キムタクごはんの具 糸寒天サラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ・えのきたけ はくさい つぼづけ・キャベツ はくさいキムチ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	エネルギー 538 たんぱく質 26.1	脂質 14.0 食塩相当量 2.2	エネルギー 676 たんぱく質 30.6	脂質 15.3 食塩相当量 2.7	
28	木	麦ごはん ○ すき焼き風煮 いかの磯辺揚げ たくあんもみ	ぶたにく とうふ いか	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 たくあん・キャベツ きゅうり	むぎごはん しらたき さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 610 たんぱく質 30.1	脂質 17.8 食塩相当量 2.0	エネルギー 763 たんぱく質 36.1	脂質 20.0 食塩相当量 2.5	
29	金	麦ごはん ○ 凍り豆腐のそぼろ汁 シルバーの西京焼き れんこんのサラダ	とりにく こおりとうふ みそ・シルバー ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・しょうが だいこん・ながねぎ れんこん	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 593 たんぱく質 29.0	脂質 18.3 食塩相当量 2.5	エネルギー 740 たんぱく質 34.8	脂質 20.5 食塩相当量 2.9	

五加小希望献立