

12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)		からだちようし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)	
					お	か	ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	麦ごはん	○	ふのみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 きんぴらごぼう	あぶらあげ みそ ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・ながねぎ ごぼう ほししいたけ	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 645 たんぱく質 26.1	脂質 20.1 食塩相当量 2.3	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	戸上中
3	火	コッペパン	○	白菜とベーコンのスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ・にんにく はくさい・きゅうり コーン	コッペパン 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 26.0	脂質 28.0 食塩相当量 3.5	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
4	水	麦ごはん	○	かきたま汁 あじの南蛮漬け 春雨サラダ	かまぼこ たまご まあじ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・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 611 たんぱく質 25.7	脂質 19.0 食塩相当量 2.6	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
5	木	麦ごはん	○	大根と油揚げのみそ汁 野菜コロッケ ツナサラダ	みそ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん・たまねぎ ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん やさいコロッケ さとう	あぶら	エネルギー 612 たんぱく質 18.9	脂質 20.4 食塩相当量 2.6	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
6	金	麦ごはん	○	凍り豆腐のそぼろ汁 焼き鳥丼の具(卵入り) りんご	とりにく こおりどうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・しょうが だいこん・えのきだけ ぶなしめじ・ながねぎ キャベツ・りんご	むぎごはん さとう・かたくりこ ちゅうざらとう みずあめ	あぶら	エネルギー 632 たんぱく質 30.7	脂質 19.2 食塩相当量 2.4	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
9	月	麦ごはん	○	わかめスープ いかチリソース バンバンジーサラダ	かまぼこ いか・みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	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 かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま(ねり)	エネルギー 590 たんぱく質 26.0	脂質 18.7 食塩相当量 2.7	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
10	火	食パン	○	クリームシチュー 赤魚のレモン醤油かけ コーンサラダ	とりにく あかうお	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ・はくさい レモンかじゅう・コーン キャベツ・きゅうり	しょくばん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら バター	エネルギー 743 たんぱく質 32.3	脂質 30.1 食塩相当量 3.1	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
11	水	麦ごはん	○	おでん 五目厚焼き卵 枝豆サラダ おかかふりかけ	ちくわ さつまあげ ごもくあつやきたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん・えだまめ もやし・キャベツ	むぎごはん さといも こんにゃく さとう	ごまあぶら	エネルギー 578 たんぱく質 23.6	脂質 16.2 食塩相当量 2.9	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
12	木	麦ごはん	○	いものこ汁 シルバーの西京焼き 切り干し大根煮	ぶたにく とうふ・みそ シルバー さつまあげ・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう えのきだけ ながねぎ きりぼしだいこん	むぎごはん こんにゃく さといも さとう	あぶら	エネルギー 576 たんぱく質 26.8	脂質 16.5 食塩相当量 2.3	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
13	金	麦ごはん	○	春雨スープ 肉団子の甘酢がらめ のりごまあえ	かまぼこ ミートボール	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 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 606 たんぱく質 21.1	脂質 20.9 食塩相当量 2.7	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
16	月	麦ごはん	○	豚汁 鮭の塩焼き かぶの浅漬け	ぶたにく とうふ・みそ さけ かつおぶし	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 かぶ・きゅうり キャベツ	むぎごはん こんにゃく じゃがいも	あぶら	エネルギー 567 たんぱく質 28.3	脂質 18.3 食塩相当量 2.2	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
17	火	ナン	○	キーマカレー 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ レモンソーダゼリー	ぶたにく とりにく	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・えだまめ	ナン かたくりこ レモンソーダゼリー	あぶら	エネルギー 764 たんぱく質 32.0	脂質 32.6 食塩相当量 3.4	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
18	水	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2こ) もやしのナムル	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 ながねぎ・もやし 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 659 たんぱく質 27.4	脂質 24.6 食塩相当量 2.3	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
19	木	麦ごはん	○	キムチ汁 春巻き 糸寒天サラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん にんじん	にんにく はくさいキムチ えのきだけ・はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん トック はるまき さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 604 たんぱく質 19.1	脂質 18.6 食塩相当量 2.1	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
20	金	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 かぼちゃのそぼろあん 磯香あえ	ぶたにく とうふ・みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら かぼちゃ	たまねぎ・もやし しょうが・キャベツ	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 572 たんぱく質 19.8	脂質 17.6 食塩相当量 2.4	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
23	月	麦ごはん	○	さつま汁 ソースほっけフライ つぼ漬けあえ	ちくわ・みそ ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・ごぼう ながねぎ・つぼづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さつまいも こんにゃく・パンこ こむぎこ・さとう	あぶら	エネルギー 636 たんぱく質 23.3	脂質 17.7 食塩相当量 2.9	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	戸上中
24	火	丸パン	○	コーンポタージュ ころころチキン ブロッコリーサラダ チョコレートケーキ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・コーン キャベツ	まるパン かたくりこ ケーキ	あぶら	エネルギー 776 たんぱく質 31.9	脂質 31.4 食塩相当量 3.4	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	
25	水	麦ごはん	○	ポークカレー ツナサラダ みかん	ぶたにく ツナ	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・みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 648 たんぱく質 22.6	脂質 17.3 食塩相当量 1.9	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質	五加小