

5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)		欠食の学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子をよくするもの(緑)		はたらく力や栄養になるもの(黄)		エネルギー(400kcal)	脂質(7g)	エネルギー(400kcal)	脂質(7g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7.5g)	食塩相当量(7.5g)	たんぱく質(7.5g)	食塩相当量(7.5g)	
1	木	麦ごはん ずいとう汁 ほっけのみりんしょうゆ焼(魚) 枝豆サラダ	とりにく みそ ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ はくさい・えだまめ もやし・キャベツ	むぎごはん ずいとう さとう	ごまあぶら	エネルギー 535	脂質 12.9	エネルギー 724	脂質 14.9	
2	金	麦ごはん ポークカレー こんにやくサラダ みしょうかん(かんきつ類)	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 みしょうかん	むぎごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 612	脂質 15.0	エネルギー 759	脂質 16.5	
7	水	麦ごはん 春雨スープ ハンバーグトマトソース コーンサラダ	かまぼこ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ・もやし ながねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん はるさめ さとう	あぶら	エネルギー 585	脂質 17.9	エネルギー 582	脂質 10.6	
8	木	麦ごはん かきたま汁 鮭のみそマヨネーズ焼き(魚) 磯香あえ	かまぼこ たまご さけ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ・もやし キャベツ	むぎごはん かたくりこ	ノンエックマヨネーズ ごまあぶら	エネルギー 610	脂質 24.2	エネルギー 762	脂質 27.7	
9	金	麦ごはん じゃが芋のみそ汁 笹かまぼこの抹茶揚げ (小1こ・中2こ) つぼ煮けあえ・かしわもち	みそ ささかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこごはんのもと だいこん・たまねぎ ながねぎ・つぼづけ キャベツ・きゅうり かしわもち	むぎごはん じゃがいも てんぷらこ かしわもち	あぶら	エネルギー 597	脂質 14.0	エネルギー 734	脂質 15.5	
12	月	麦ごはん 辛味豆腐汁 肉団子の甘酢がらめ かおり粉あえ	ぶたにく とうふ・みそ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 624	脂質 23.5	エネルギー 778	脂質 26.8	
13	火	コッペパン ワンタンスープ キャベツメンチ きゅうりのサラダ	ぶたにく キャベツメンチ	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	コッペパン こめワンタン さとう	あぶら	エネルギー 662	脂質 24.5	エネルギー 823	脂質 29.2	
14	水	麦ごはん 豚汁 シルバーの西京焼き(魚) 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく とうふ シルバー みそ	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 うめつけ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 571	脂質 17.2	エネルギー 717	脂質 19.0	
15	木	麦ごはん 麻婆豆腐 えびしゅうまい(2こ) もやしあえ	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 ほししいたけ 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	脂質 21.8	エネルギー 768	脂質 24.0	
16	金	麦ごはん おじゃがもち汁 ちくわの蒲焼き(2こ) 青大豆のサラダ	あぶらあげ ちくわ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん はくさい・キャベツ きゅうり	むぎごはん いもち かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 602	脂質 18.1	エネルギー 772	脂質 21.0	
19	月	麦ごはん 凍り豆腐と玉ねぎのみそ汁 ソースほきフライ(魚) 糸寒天サラダ	みそ こおりとうふ ホキ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ はくさい・キャベツ きゅうり	むぎごはん パンこ・さとう こむぎこ ちゅうざらとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 601	脂質 18.0	エネルギー 754	脂質 20.3	
20	火	コッペパン せん切り野菜のスープ 焼きロングウインナー ポテトサラダ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	セロリー たまねぎ・もやし きゅうり・コーン	コッペパン かたくりこ さとう じゃがいも	ノンエックマヨネーズ	エネルギー 666	脂質 29.1	エネルギー 814	脂質 34.4	
21	水	麦ごはん ハヤシシチュー きびなごのからあげ(魚) フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく たまねぎ きびなご ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ みかんレトルト パイン	むぎごはん じゃがいも かたくりこ・さとう カクテルゼリー	あぶら	エネルギー 675	脂質 20.6	エネルギー 838	脂質 23.2	
22	木	麦ごはん もやしと豚肉のスープ キャベツ入りつくね のりごまあえ	ぶたにく つくね	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	にんにく・もやし ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 542	脂質 17.2	エネルギー 712	脂質 19.2	
23	金	麦ごはん じゃがいもとふのみそ汁 焼き鳥丼の具(卵入り) おかかあえ	あぶらあげ みそ・たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	えのきだけ・もやし はくさい	むぎごはん じゃがいも・ふ さとう・みずあめ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 577	脂質 16.7	エネルギー 721	脂質 18.6	
26	月	麦ごはん えびボールスープ 豚肉のスタミナ炒め ころころきゅうり	エビボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ぶなしめじ たまねぎ・キャベツ 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 563	脂質 14.7	エネルギー 703	脂質 16.2	更級小
27	火	コッペパン ミネストローネスープ 野菜コロッケ アスパラサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ・さとう やさしいコロッケ	オリーフゆ あぶら ノンエックマヨネーズ	エネルギー 699	脂質 26.7	エネルギー 849	脂質 31.1	
28	水	麦ごはん 吉野汁 シイラの南部焼き(魚) こんにやくの炒め煮	とりにく シイラ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ えのきだけ はくさい・ごぼう	むぎごはん かたくりこ さとう こんにやく	ごま あぶら	エネルギー 538	脂質 11.7	エネルギー 701	脂質 12.6	
29	木	麦ごはん 凍り豆腐のそぼろ汁 ころころチキン ごまあえ	とりにく こおりとうふ みそ とりにく	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 キャベツ・もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	エネルギー 650	脂質 22.2	エネルギー 811	脂質 25.3	
30	金	わかめごはん レタススープ ホキのり塩揚げ(魚) 春雨サラダ	ベーコン ホキ	わかめ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ・だいこん しめじ・レタス 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	あぶら ごまあぶら	エネルギー 570	脂質 18.4	エネルギー 714	脂質 20.6	

今月の「オーガニック野菜」は
かきたま汁のチンゲンサイ
磯香あえの小松菜 が
千曲市産のオーガニック野菜です。