

7月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名	牛乳	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	食パン	○	レタススープ 鶏ささみのレモンあえ グリーンサラダ いちごジャム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん しめじ・レタス レモン・キャベツ きゅうり・えだまめ	しょくぱん かたくりこ さとう いちごジャム	あぶら	エネルギー 636 たんぱく質 32.7	脂質 21.7 食塩相当量 3.8	エネルギー 781 たんぱく質 39.2	脂質 25.0 食塩相当量 4.6	
2	水	麦ごはん	○	夏野菜の味噌汁 ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ	あぶらあげ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん モロッコいんげん	だいこん・たまねぎ ながねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 597 たんぱく質 22.1	脂質 19.9 食塩相当量 2.3	エネルギー 765 たんぱく質 27.1	脂質 23.6 食塩相当量 2.8	
3	木	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 かぼちゃのそぼろあん かぶの浅漬け おかかふりかけ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら かぼちゃ	たまねぎ・もやし かぶ・きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 573 たんぱく質 21.1	脂質 16.1 食塩相当量 2.6	エネルギー 718 たんぱく質 24.7	脂質 17.9 食塩相当量 2.8	
4	金	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 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	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	
7	月	麦ごはん	○	冬瓜のスープ 鯖-のみりんしょうゆ焼(魚) ごまあえ	ぶたにく シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ・もやし とうがん・キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 530 たんぱく質 25.6	脂質 15.5 食塩相当量 2.6	エネルギー 668 たんぱく質 30.5	脂質 17.1 食塩相当量 3.3	
8	火	コッペパン	○	野菜スープ とり肉のｱﾌﾟﾘｯﾄﾘｰｽ焼 春雨サラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも あんずジャム さとう・はるさめ	ごまあぶら	エネルギー 633 たんぱく質 27.8	脂質 25.3 食塩相当量 3.3	エネルギー 767 たんぱく質 32.6	脂質 29.2 食塩相当量 4.0	
9	水	麦ごはん	○	夏野菜のカレー 星形クロック 枝豆サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あかピーマン	しょうが・にんにく たまねぎ・ズッキーニ なす・りんご・えだまめ きゅうり・キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 730 たんぱく質 23.2	脂質 24.2 食塩相当量 2.6	エネルギー 909 たんぱく質 27.6	脂質 28.0 食塩相当量 3.1	
10	木	ゆかりごはん	○	七夕そうめん汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(小1・中2) のりごまあえ レモンソーダゼリー	なると ささかまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり のり	にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ はくさい・えのきたけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こんにゃく てんぷらこ レモンソーダゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 570 たんぱく質 19.3	脂質 13.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 751 たんぱく質 24.7	脂質 16.7 食塩相当量 3.3	
11	金	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 焼き鳥丼の具 きゃべつの塩昆布あえ	みそ こおりとうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん	えのきたけ 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 さとう ちゅうざらとう みずあめ	あぶら	エネルギー 554 たんぱく質 28.6	脂質 16.7 食塩相当量 2.3	エネルギー 704 たんぱく質 35.0	脂質 18.9 食塩相当量 2.8	
14	月	麦ごはん	○	ワンタンスープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 つぼ漬けあえ	ぶたにく とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・つぼづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめワンタン かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 636 たんぱく質 24.5	脂質 19.0 食塩相当量 2.6	エネルギー 794 たんぱく質 29.0	脂質 21.4 食塩相当量 3.1	
15	火	丸パン	○	マカロニスープ ハンバーグトマトソース こんにゃくサラダ	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・キャベツ きゅうり	まるパン マカロニ さとう こんにゃく	ごまあぶら	エネルギー 610 たんぱく質 25.7	脂質 22.1 食塩相当量 3.6	エネルギー 759 たんぱく質 31.4	脂質 26.6 食塩相当量 4.0	
16	水	麦ごはん	○	豚汁 ソース飛び魚フライ(魚) たたききゅうり	ぶたにく とうふ みそ とびうお	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	むぎごはん じゃがいも ちゅうざらとう さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 629 たんぱく質 26.6	脂質 19.4 食塩相当量 2.8	エネルギー 780 たんぱく質 31.7	脂質 21.8 食塩相当量 3.3	
17	木	麦ごはん	○	たこボールスープ 豚肉のケチャップ炒め かおり粉あえ	たこボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	ぶなしめじ たまねぎ・キャベツ にんにく きゅうり	むぎごはん あぶら	あぶら	エネルギー 550 たんぱく質 29.2	脂質 13.5 食塩相当量 2.3	エネルギー 703 たんぱく質 36.6	脂質 15.3 食塩相当量 2.7	
18	金	わかめごはん	○	もずくと卵のスープ ころころチキン 梅ドレッシングサラダ	かまぼこ たまご とりにく	わかめ ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ・きゅうり かぶ・キャベツ うめ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 574 たんぱく質 25.4	脂質 18.7 食塩相当量 2.9	エネルギー 720 たんぱく質 29.9	脂質 21.0 食塩相当量 3.4	
22	火	コッペパン	○	ラビオリスープ オムレツトマトソースかけ フルーツサラダ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく・たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり みかん	コッペパン ラビオリ さとう	あぶら	エネルギー 584 たんぱく質 23.3	脂質 18.1 食塩相当量 3.1	エネルギー 712 たんぱく質 27.6	脂質 20.9 食塩相当量 3.7	
23	水	麦ごはん	○	ツナカレー 焼いてメンチカツ フルーツポンチ	ツナ メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・みかん パイナップル	むぎごはん じゃがいも カットゼリーいちご ぶどう・はちみつレモン	あぶら	エネルギー 770 たんぱく質 23.6	脂質 28.1 食塩相当量 2.8	エネルギー 931 たんぱく質 27.0	脂質 30.5 食塩相当量 3.2	
24	木	麦ごはん	○	春雨スープ にんじん入りしゅうまい(2こ) 豚肉とﾋﾞｰﾏﾝの炒め物	かまぼこ 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 591 たんぱく質 24.6	脂質 15.8 食塩相当量 3.0	エネルギー 721 たんぱく質 28.7	脂質 16.8 食塩相当量 3.3	五加小
25	金	麦ごはん	○	キムチ汁 焼き肉 ころころきゅうり	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら	にんにく・えのきたけ はくさいキムチ はくさい・しょうが たまねぎ・きゅうり	むぎごはん トック さとう	あぶら	エネルギー 751 たんぱく質 36.6	脂質 17.5 食塩相当量 2.9			上山田小 更級小 戸倉小 五加小

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
夏野菜カレーの にんにく・じゃがいも・なす・ズッキーニ・カラーピーマン
枝豆サラダの きゅうり です。