

9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	しゅしよく	牛乳	献立名 お か ず	食品の種類とはたらき ちにく血や肉になるもの（赤） からだちようし体の調子を良くするもの（緑） はたらくちからや体温になるもの（黄）						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食 の学校
											エネルギー (1000J-)	脂質 (g 7%)	エネルギー (1000J-)	脂質 (g 7%)	
											たんぱく質 (g 7%)	食塩相当量 (g 7%)	たんぱく質 (g 7%)	食塩相当量 (g 7%)	
1	月	麦ごはん	○	わかめスープ 肉団子の甘酢がらめ もやしとコーンのサラダ	かまぼこ ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・コーン	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 596	脂質 20.5	エネルギー 744	脂質 23.1	
											たんぱく質 21.4	食塩相当量 2.9	たんぱく質 25.2	食塩相当量 3.4	
2	火	減量コッペパン	○	救給カレー（スプーンつき） せん切り野菜のスープ ウィンナーと野菜のソテー みかん（かんきつ類）	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	たまねぎ・もやし キャベツ・コーン みかん	きゅうきゅうカレー コッペパン	あぶら	エネルギー 757	脂質 31.9	エネルギー 1041	脂質 43.6	
		防災献立									たんぱく質 21.9	食塩相当量 3.7	たんぱく質 27.0	食塩相当量 5.0	
3	水	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 スタミナ肉のみそ丼の具 ころころきゅうり	みそ こおりどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	えのきたけ・はくさい たまねぎ・ながねぎ にんにく・しょうが・コーン たけのこ・えだまめ・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 541	脂質 14.3	エネルギー 700	脂質 17.1	
											たんぱく質 28.4	食塩相当量 2.4	たんぱく質 35.6	食塩相当量 2.9	
4	木	麦ごはん	○	どさんこ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく とうふ・みそ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン・はくさい 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 かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 642	脂質 20.2	エネルギー 803	脂質 22.8	
											たんぱく質 26.8	食塩相当量 2.4	たんぱく質 31.4	食塩相当量 2.7	
5	金	麦ごはん	○	春雨スープ かにしゅうまい（2こ） 豚肉とピーマンの炒め物	かまぼこ かにしゅうまい 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	こまあぶら	エネルギー 581	脂質 15.8	エネルギー 709	脂質 16.5	
											たんぱく質 26.0	食塩相当量 3.2	たんぱく質 30.0	食塩相当量 3.3	
8	月	麦ごはん	○	ふのみそ汁 ころころチキン さつまいもとひじきの煮物	あぶらあげ みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ・ながねぎ えだまめ	むぎごはん じゃがいも・ふ かたくりこ・さとう こんにゃく・さつまいも	あぶら	エネルギー 639	脂質 19.1	エネルギー 799	脂質 21.4	
											たんぱく質 27.3	食塩相当量 2.3	たんぱく質 32.1	食塩相当量 2.7	
9	火	コッペパン	○	マカロニスープ 焼いてメンチカツ イタリアンサラダ いちごジャム	ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり・えだまめ	コッペパン マカロニ いちごジャム		エネルギー 611	脂質 26.4	エネルギー 731	脂質 28.5	
											たんぱく質 25.1	食塩相当量 3.8	たんぱく質 28.7	食塩相当量 4.4	
10	水	麦ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 肉しゅうまい（2こ） チョレギサラダ	ぶたにく みそ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	にんにく・しょうが たまねぎ ほししいたけ・なす きゅうり・キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	エネルギー 654	脂質 23.8	エネルギー 790	脂質 25.8	
		オーガニック給食									たんぱく質 27.5	食塩相当量 2.6	たんぱく質 31.6	食塩相当量 3.1	
11	木	麦ごはん	○	豚汁 ソースほっけフライ（魚） たくあんもみ	ぶたにく とうふ みそ ほっけ	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 たくあん・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも ハンコ・こむぎこ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 640	脂質 19.5	エネルギー 799	脂質 22.1	
											たんぱく質 27.1	食塩相当量 2.2	たんぱく質 32.9	食塩相当量 2.6	
12	金	麦ごはん	○	レタススープ ハンバーグトマトソース 糸寒天サラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん トマト	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 さとう	あぶら こまあぶら こま	エネルギー 584	脂質 19.4	エネルギー 748	脂質 22.9	
											たんぱく質 21.9	食塩相当量 3.0	たんぱく質 26.7	食塩相当量 3.7	
16	火	コッペパン	○	かぼちゃポターージュ 焼きロングウィンナー こんにゃくサラダ	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン さとう こんにゃく	バター こまあぶら	エネルギー 706	脂質 30.3	エネルギー 864	脂質 36.0	
											たんぱく質 27.3	食塩相当量 3.6	たんぱく質 32.8	食塩相当量 4.3	
17	水	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 春巻き もやしのナムル わかめふりかけ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・もやし きゅうり	むぎごはん はるまき さとう	あぶら こまあぶら こま	エネルギー 599	脂質 21.7	エネルギー 747	脂質 24.7	
											たんぱく質 20.8	食塩相当量 2.5	たんぱく質 24.3	食塩相当量 2.6	
18	木	わかめごはん	○	かきたま汁 ヤンニョムチキン 春雨サラダ ガトーショコラ	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 さとう・はるまき ガトーショコラ	あぶら こまあぶら こま	エネルギー 711	脂質 25.7	エネルギー 862	脂質 28.7	
		上山田小希望献立									たんぱく質 27.6	食塩相当量 2.9	たんぱく質 32.5	食塩相当量 3.4	
19	金	麦ごはん	○	ハヤシシチュー ホキののり塩揚げ（魚） コーンサラダ	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 665	脂質 22.2	エネルギー 827	脂質 25.1	
											たんぱく質 28.4	食塩相当量 2.2	たんぱく質 33.6	食塩相当量 2.6	
22	月	麦ごはん	○	野菜のみそ汁 三色揚げ煮 こまあえ	みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん・たまねぎ えのきたけ キャベツ・もやし	むぎごはん さつまいも かたくりこ さとう	あぶら こま	エネルギー 606	脂質 18.1	エネルギー 759	脂質 20.3	戸倉小
											たんぱく質 22.6	食塩相当量 2.3	たんぱく質 26.8	食塩相当量 2.8	
24	水	麦ごはん	○	吉野汁 鮭のみそマヨネーズ焼き（魚） きゃべつの塩昆布あえ	とりにく さけ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい・きゅうり キャベツ	むぎごはん かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 598	脂質 21.6	エネルギー 749	脂質 24.5	
											たんぱく質 27.9	食塩相当量 1.9	たんぱく質 33.0	食塩相当量 2.3	
25	木	麦ごはん	○	ツナカレー ささみのレモンあえ フルーツポンチ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご レモンかじゅう みかん・パイン	むぎごはん じゃがいも・かたくりこ さとう・レモンゼリー きょうろゼリー・なしゼリー	あぶら	エネルギー 801	脂質 24.1	エネルギー 1000	脂質 27.8	
											たんぱく質 31.1	食塩相当量 2.6	たんぱく質 37.1	食塩相当量 3.2	
26	金	麦ごはん	○	さつま汁 三色そぼろ（卵入り） 梨	ちくわ・みそ とりにく だいずミート たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん・ごぼう ながねぎ・しょうが なし	むぎごはん さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	エネルギー 626	脂質 20.1	エネルギー 779	脂質 22.7	戸上中
											たんぱく質 25.9	食塩相当量 2.2	たんぱく質 30.7	食塩相当量 2.6	
29	月	麦ごはん	○	肉じゃが ししゃもの南蛮漬け（2本）（魚） 磯香あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん いんげん	たまねぎ・しょうが もやし・キャベツ	むぎごはん じゃがいも しらたき さとう・かたくりこ	あぶら こまあぶら	エネルギー 626	脂質 19.0	エネルギー 786	脂質 21.7	戸上中
											たんぱく質 25.0	食塩相当量 2.4	たんぱく質 30.7	食塩相当量 2.9	
30	火	コッペパン	○	ワンタンスープ ポークチャップ 枝豆サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・にんにく ぶなしめじ えだまめ・キャベツ	コッペパン こめワンタン	あぶら こまあぶら	エネルギー 590	脂質 18.3	エネルギー 720	脂質 21.1	
											たんぱく質 29.9	食塩相当量 3.0	たんぱく質 35.7	食塩相当量 3.8	

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
なす入り麻婆豆腐の なす・ピーマン です。