

10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 | しゅしょく  | 牛乳 | 献立名<br>お か す                                     | 食品の種類とはたらき<br>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) |                  |      |                                                                |                                         |                    | 栄養価(小学校)                      |                            | 栄養価(中学校)                                      |           | 欠食<br>の学校 |              |           |              |           |              |           |
|----|---|--------|----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|
|    |   |        |    |                                                  | 1群                                                        |                  | 2群   |                                                                | 3群                                      |                    | 4群                            |                            | 5群                                            |           |           | 6群           |           | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|    |   |        |    |                                                  | 1群                                                        | 2群               | 3群   | 4群                                                             | 5群                                      | 6群                 | たんぱく質<br>(g)                  | 脂質<br>(g)                  | たんぱく質<br>(g)                                  | 脂質<br>(g) |           | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |              |           |              |           |
| 1  | 水 | 麦ごはん   | ○  | ツナと豆腐の中華煮<br>肉しゅうまい(2こ)<br>ゆかりあえ                 | ツナ<br>とうふ<br>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<br>ほししいたけ<br>キャベツ<br>きゅうり・だいこん                       | むぎごはん<br>さとう<br>かたくりこ                   | あぶら                | エネルギー<br>650<br>たんぱく質<br>27.4 | 脂質<br>23.3<br>食塩相当量<br>2.2 | エネルギー<br>786<br>たんぱく質<br>31.5<br>食塩相当量<br>2.6 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 2  | 木 | 麦ごはん   | ○  | いものこ汁<br>ちくわの蒲焼き(2こ)<br>福神漬け和え                   | ぶたにく<br>とうふ<br>ちくわ                                        | ぎゅうにゅう           | にんじん | ごぼう・えのきたけ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ふくじんづけ                            | むぎごはん<br>こんにゃく<br>さといも                  | あぶら                | エネルギー<br>580<br>たんぱく質<br>19.2 | 脂質<br>16.9<br>食塩相当量<br>2.8 | エネルギー<br>744<br>たんぱく質<br>23.6<br>食塩相当量<br>3.4 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 3  | 金 | 麦ごはん   | ○  | 卵スープ<br>鶏肉のカレーマヨソース<br>おかかあえ                     | かまぼこ<br>たまご<br>とりにく<br>かつおぶし                              | ぎゅうにゅう           | にんじん | たまねぎ・コーン<br>レモンかじゅう<br>もやし・キャベツ                                | むぎごはん<br>かたくりこ                          | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ  | エネルギー<br>640<br>たんぱく質<br>28.0 | 脂質<br>23.0<br>食塩相当量<br>2.1 | エネルギー<br>797<br>たんぱく質<br>33.2<br>食塩相当量<br>2.3 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 6  | 月 | 麦ごはん   | ○  | 名月の里汁<br>鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮<br>枝豆サラダ                    | あぶらあげ<br>とりにく<br>こおりとうふ                                   | ぎゅうにゅう           | にんじん | たまねぎ・だいこん<br>はくさい・えだまめ<br>もやし・キャベツ                             | むぎごはん<br>いもち<br>かたくりこ<br>さとう            | あぶら<br>ごまあぶら       | エネルギー<br>661<br>たんぱく質<br>24.8 | 脂質<br>20.0<br>食塩相当量<br>2.2 | エネルギー<br>827<br>たんぱく質<br>29.4<br>食塩相当量<br>2.7 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 7  | 火 | コッペパン  | ○  | ポトフ<br>ハンバーグデミグラスソース<br>糸寒天サラダ                   | ウィンナー<br>ハンバーグ                                            | ぎゅうにゅう<br>いとかんてん | にんじん | たまねぎ・キャベツ<br>きゅうり                                              | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう                   | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | エネルギー<br>671<br>たんぱく質<br>26.9 | 脂質<br>28.4<br>食塩相当量<br>3.7 | エネルギー<br>836<br>たんぱく質<br>32.5<br>食塩相当量<br>4.7 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 8  | 水 | 麦ごはん   | ○  | すいとん汁<br>シルバーの西京焼き(魚)<br>切り干し大根煮                 | とりにく<br>みそ・シルバー<br>さつまあげ<br>ちくわ                           | ぎゅうにゅう           | にんじん | えのきたけ<br>はくさい<br>きりぼしだいこん                                      | むぎごはん<br>すいとん<br>さとう                    | あぶら                | エネルギー<br>587<br>たんぱく質<br>26.5 | 脂質<br>15.2<br>食塩相当量<br>2.3 | エネルギー<br>733<br>たんぱく質<br>31.5<br>食塩相当量<br>2.9 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 9  | 木 | 麦ごはん   | ○  | きのこのカレー<br>マカロニとハムのサラダ<br>シャインマスカット<br>(小3こ・中4こ) | ぶたにく<br>ロースハム                                             | ぎゅうにゅう           | にんじん | にんにく・しょうが・たまねぎ<br>ぶなしめじ・エリンギ・りんご<br>きゅうり・キャベツ<br>レモン・シャインマスカット | むぎごはん<br>じゃがいも<br>マカロニ                  | あぶら                | エネルギー<br>649<br>たんぱく質<br>23.0 | 脂質<br>17.7<br>食塩相当量<br>2.1 | エネルギー<br>813<br>たんぱく質<br>27.1<br>食塩相当量<br>2.5 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 10 | 金 | 麦ごはん   | ○  | 貝だくさんみそ汁<br>焼き鳥丼の具(卵入り)<br>磯香あえ                  | あぶらあげ<br>みそ<br>たまご<br>とりにく                                | ぎゅうにゅう<br>のり     | にんじん | たまねぎ<br>えのきたけ<br>はくさい・もやし<br>キャベツ                              | むぎごはん<br>じゃがいも<br>さとう・みずあめ<br>ちゅうざらとう   | あぶら<br>ごまあぶら       | エネルギー<br>584<br>たんぱく質<br>29.0 | 脂質<br>18.0<br>食塩相当量<br>2.4 | エネルギー<br>730<br>たんぱく質<br>34.5<br>食塩相当量<br>2.9 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 14 | 火 | コッペパン  | ○  | 白菜のクリーム煮<br>焼きロングウィンナー<br>もやしとコーンのサラダ            | とりにく<br>ウィンナー                                             | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | にんじん | たまねぎ・はくさい<br>ぶなしめじ・もやし<br>コーン                                  | コッペパン<br>マカロニ<br>さとう                    | あぶら<br>バター         | エネルギー<br>731<br>たんぱく質<br>31.7 | 脂質<br>31.5<br>食塩相当量<br>3.6 | エネルギー<br>890<br>たんぱく質<br>37.9<br>食塩相当量<br>4.6 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 15 | 水 | 麦ごはん   | ○  | 辛味豆腐汁<br>いかの磯辺揚げ<br>くずきり酢の物                      | ぶたにく<br>とうふ<br>いか<br>みそ                                   | ぎゅうにゅう<br>あおのり   | にんじん | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり                                    | むぎごはん<br>かたくりこ<br>くずきり<br>さとう           | あぶら<br>ごまあぶら       | エネルギー<br>597<br>たんぱく質<br>27.5 | 脂質<br>18.5<br>食塩相当量<br>2.2 | エネルギー<br>744<br>たんぱく質<br>32.5<br>食塩相当量<br>2.6 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 16 | 木 | 麦ごはん   | ○  | ふのみそ汁<br>さばのみそだれかけ(魚)<br>ごまあえ                    | あぶらあげ<br>みそ<br>さば                                         | ぎゅうにゅう           | にんじん | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし                                            | むぎごはん<br>じゃがいも<br>ふ・さとう<br>かたくりこ        | ごま                 | エネルギー<br>609<br>たんぱく質<br>27.1 | 脂質<br>20.7<br>食塩相当量<br>2.6 | エネルギー<br>763<br>たんぱく質<br>32.2<br>食塩相当量<br>3.2 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 17 | 金 | 麦ごはん   | ○  | ワンタンスープ<br>肉団子の甘酢がらめ<br>もやしの中華あえ                 | ぶたにく<br>ミートボール                                            | ぎゅうにゅう           | にんじん | たまねぎ<br>もやし<br>きゅうり                                            | むぎごはん<br>こめワンタン<br>さとう<br>かたくりこ         | あぶら<br>ごまあぶら       | エネルギー<br>631<br>たんぱく質<br>22.7 | 脂質<br>21.9<br>食塩相当量<br>2.2 | エネルギー<br>787<br>たんぱく質<br>26.9<br>食塩相当量<br>2.8 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 20 | 月 | 麦ごはん   | ○  | さつま汁<br>あじの南蛮漬け(魚)<br>かおり粉あえ                     | ちくわ<br>あじ<br>みそ                                           | ぎゅうにゅう           | にんじん | だいこん<br>ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり                                    | むぎごはん<br>さつまいも<br>こんにゃく<br>かたくりこ・さとう    | あぶら                | エネルギー<br>613<br>たんぱく質<br>24.5 | 脂質<br>17.5<br>食塩相当量<br>2.4 | エネルギー<br>768<br>たんぱく質<br>29.0<br>食塩相当量<br>2.7 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 21 | 火 | 食パン    | ○  | 押し麦入り野菜スープ<br>チリコンカン<br>フルーツヨーグルトあえ              | とりにく<br>だいず<br>ぶたにく                                       | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト  | にんじん | たまねぎ・キャベツ<br>にんにく<br>みかん<br>パイ                                 | しょうばん<br>おしむぎ<br>こむぎこ・さとう<br>カクトルゼリー    | あぶら                | エネルギー<br>634<br>たんぱく質<br>27.9 | 脂質<br>20.6<br>食塩相当量<br>2.7 | エネルギー<br>770<br>たんぱく質<br>33.3<br>食塩相当量<br>3.2 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 22 | 水 | わかめごはん | ○  | かきたま汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>春雨サラダ<br>レモンソーダゼリー            | かまぼこ<br>たまご<br>とりにく                                       | わかめ<br>ぎゅうにゅう    | にんじん | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                                           | むぎごはん<br>かたくりこ<br>はるさめ・さとう<br>レモンソーダゼリー | あぶら<br>ごまあぶら       | エネルギー<br>663<br>たんぱく質<br>25.4 | 脂質<br>19.2<br>食塩相当量<br>3.2 | エネルギー<br>813<br>たんぱく質<br>30.3<br>食塩相当量<br>3.8 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 23 | 木 | 麦ごはん   | ○  | 豚汁<br>ほっけのみりんしょうゆ焼(魚)<br>のりマヨあえ                  | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ<br>ほっけ                                  | ぎゅうにゅう<br>のり     | にんじん | ごぼう・たまねぎ<br>だいこん<br>もやし                                        | むぎごはん<br>じゃがいも<br>さとう                   | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ  | エネルギー<br>563<br>たんぱく質<br>27.9 | 脂質<br>17.1<br>食塩相当量<br>2.4 | エネルギー<br>704<br>たんぱく質<br>32.9<br>食塩相当量<br>2.9 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 24 | 金 | 麦ごはん   | ○  | ハヤシシチュー<br>メンチカツ<br>千曲市のりんご                      | ぶたにく<br>メンチカツ                                             | ぎゅうにゅう           | にんじん | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>りんご                                    | むぎごはん<br>じゃがいも                          | あぶら                | エネルギー<br>725<br>たんぱく質<br>22.6 | 脂質<br>26.9<br>食塩相当量<br>1.7 | エネルギー<br>890<br>たんぱく質<br>26.7<br>食塩相当量<br>2.1 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 27 | 月 | 麦ごはん   | ○  | おでん<br>もち米肉団子(2こ)<br>きんぴらごぼう                     | ちくわ<br>さつまあげ<br>にくだんご<br>ぶたにく                             | ぎゅうにゅう<br>こんぶ    | にんじん | だいこん<br>ごぼう                                                    | むぎごはん<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう          | あぶら<br>ごま          | エネルギー<br>613<br>たんぱく質<br>23.2 | 脂質<br>16.8<br>食塩相当量<br>2.6 | エネルギー<br>742<br>たんぱく質<br>26.4<br>食塩相当量<br>3.0 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 28 | 火 | コッペパン  | ○  | ラビオリスープ<br>じゃがいものチーズ煮<br>ツナサラダ                   | ウィンナー<br>ツナ                                               | ぎゅうにゅう<br>チーズ    | にんじん | にんにく<br>たまねぎ<br>もやし・キャベツ<br>きゅうり                               | コッペパン<br>ラビオリ<br>じゃがいも<br>さとう           | あぶら                | エネルギー<br>636<br>たんぱく質<br>25.3 | 脂質<br>23.9<br>食塩相当量<br>3.5 | エネルギー<br>772<br>たんぱく質<br>30.3<br>食塩相当量<br>4.0 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 29 | 水 | 麦ごはん   | ○  | 春雨スープ<br>ホキの甘酢あんかけ(魚)<br>キャベツの中華あえ               | かまぼこ<br>ホキ                                                | ぎゅうにゅう           | にんじん | たまねぎ・もやし<br>にんにく<br>キャベツ・だいこん<br>きゅうり                          | むぎごはん<br>はるさめ<br>かたくりこ<br>さとう           | あぶら<br>ごまあぶら       | エネルギー<br>563<br>たんぱく質<br>22.4 | 脂質<br>15.7<br>食塩相当量<br>2.6 | エネルギー<br>707<br>たんぱく質<br>26.6<br>食塩相当量<br>2.8 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 30 | 木 | 麦ごはん   | ○  | 秋野菜のみそ汁<br>炒めビビンバ<br>パンパンジーサラダ                   | みそ<br>ぶたにく<br>とりにく                                        | ぎゅうにゅう           | にんじん | だいこん・たまねぎ<br>はくさい・えのきたけ<br>にんにく・しょうが・ぜんまい<br>もやし・きゅうり・キャベツ     | むぎごはん<br>さといも<br>さとう<br>かたくりこ           | ごまあぶら<br>ごま        | エネルギー<br>585<br>たんぱく質<br>26.0 | 脂質<br>16.9<br>食塩相当量<br>2.6 | エネルギー<br>731<br>たんぱく質<br>30.7<br>食塩相当量<br>3.1 |           |           |              |           |              |           |              |           |
| 31 | 金 | 麦ごはん   | ○  | わかめスープ<br>鶏ささみのレモンあえ<br>かぼちゃサラダ                  | かまぼこ<br>とりにく                                              | ぎゅうにゅう<br>わかめ    | にんじん | たまねぎ・もやし<br>レモンかじゅう<br>きゅうり<br>コーン                             | むぎごはん<br>かたくりこ<br>さとう                   | あぶら                | エネルギー<br>595<br>たんぱく質<br>27.6 | 脂質<br>15.9<br>食塩相当量<br>2.8 | エネルギー<br>745<br>たんぱく質<br>32.8<br>食塩相当量<br>3.2 | 更級小       |           |              |           |              |           |              |           |

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は  
ポトフの たまねぎ・じゃがいも です。