

11月の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター

日	曜		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(キロカロリー)	脂質(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	
4	火	コッペパン	○	コーンポタージュ 焼いてメンチカツ 海藻サラダ	ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん	たまねぎ・コーン キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	ごまあぶら	エネルギー 663 たんぱく質 26.4	脂質 29.6 食塩相当量 3.8	エネルギー 789 たんぱく質 30.5	脂質 32.5 食塩相当量 4.0	
5	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 肉しゅうまい(2こ) もやしのナムル	ぶたにく みそ とうふ にくしゅうまい	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	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 660 たんぱく質 28.0	脂質 24.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 797 たんぱく質 31.9	脂質 26.4 食塩相当量 3.3	
6	木	麦ごはん	○	けんちん汁 肉団子の甘酢がらめ つぼ漬けあえ	とりにく とうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・だいこん つぼづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こんにゃく じゃがいも さとう・かたくりこ	ごまあぶら あぶら	エネルギー 624 たんぱく質 23.7	脂質 21.5 食塩相当量 2.8	エネルギー 778 たんぱく質 28.2	脂質 24.4 食塩相当量 3.4	
7	金	麦ごはん	○	鶏ごぼうスープ がんす(魚のすり身フライ) きゃべつの塩昆布あえ	とりにく がんす	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	ごぼう・えのきたけ もやし・きゅうり キャベツ	むぎごはん	あぶら	エネルギー 562 たんぱく質 21.5	脂質 14.7 食塩相当量 2.2	エネルギー 705 たんぱく質 25.5	脂質 16.2 食塩相当量 2.7	
10	月	麦ごはん	○	凍り豆腐のそぼろ汁 三色そぼろ(卵入り) 千曲市のりんご	とりにく こおりどうふ みそ・たまご だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ・しょうが だいこん・りんご	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 660 たんぱく質 30.3	脂質 23.0 食塩相当量 2.4	エネルギー 816 たんぱく質 36.2	脂質 26.4 食塩相当量 2.8	
11	火	あんずパン	○	白菜のクリーム煮 鶏肉のアップルジンジャー 青大豆のサラダ	とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	あんず・たまねぎ・はくさい ぶばしめじ・しょうが・にんにく りんご・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	コッペパン マカロニ さとう かたくりこ	あぶら バター	エネルギー 797 たんぱく質 37.5	脂質 32.4 食塩相当量 3.4	エネルギー 961 たんぱく質 44.1	脂質 37.7 食塩相当量 4.1	
12	水	麦ごはん	○	さつま汁 レバーのケチャップがらめ ブロッコリーサラダ あんずっこゼリー	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん・ごぼう えのきたけ・ながねぎ キャベツ こんにゃく・さとう あんずっこゼリー	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 654 たんぱく質 23.1	脂質 17.8 食塩相当量 2.3	エネルギー 803 たんぱく質 27.4	脂質 19.9 食塩相当量 2.5	
13	木	麦ごはん	○	すいとん汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめたけあえ	とりにく みそ ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい・きゅうり キャベツ・なめたけ	むぎごはん すいとん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 644 たんぱく質 26.0	脂質 18.2 食塩相当量 2.3	エネルギー 807 たんぱく質 31.3	脂質 20.4 食塩相当量 2.8	
14	金	麦ごはん	○	たまごスープ シルバーの西京焼き(魚) こんにゃくの炒め煮	かまぼこ たまご シルバー みそ・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ・ごぼう	むぎごはん かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら	エネルギー 569 たんぱく質 27.5	脂質 16.1 食塩相当量 2.3	エネルギー 740 たんぱく質 36.3	脂質 19.4 食塩相当量 2.9	
17	月	麦ごはん	○	豚汁 ちくわの蒲焼き(2こ) れんこんのサラダ	ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・もやし だいこん・れんこん	むぎごはん こんにゃく じゃがいも かたくりこ・さとう	あぶら	エネルギー 615 たんぱく質 19.2	脂質 20.1 食塩相当量 2.5	エネルギー 785 たんぱく質 23.5	脂質 23.3 食塩相当量 3.1	
18	火	コッペパン	○	春雨スープ オムレツマトソースかけ ポテトサラダ	かまぼこ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ・もやし きゅうり・コーン	コッペパン はるさめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 611 たんぱく質 21.2	脂質 22.6 食塩相当量 3.3	エネルギー 742 たんぱく質 25.1	脂質 26.1 食塩相当量 3.9	
19	水	麦ごはん	○	吉野汁 さんまの蒲焼き(魚) 糸寒天サラダ	とりにく さんま	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 643 たんぱく質 25.3	脂質 24.7 食塩相当量 2.3	エネルギー 809 たんぱく質 30.1	脂質 28.7 食塩相当量 2.7	
20	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	あぶらあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・たまねぎ 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 605 たんぱく質 18.5	脂質 20.0 食塩相当量 2.4	エネルギー 756 たんぱく質 21.8	脂質 22.5 食塩相当量 2.8	
21	金	麦ごはん	○	チキンカレー こんにゃくサラダ 千曲市のりんご	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・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 619 たんぱく質 19.5	脂質 14.5 食塩相当量 2.0	エネルギー 769 たんぱく質 23.1	脂質 16.1 食塩相当量 2.4	
25	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ ハンバーグデミグラスソース フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん みずな	たまねぎ・もやし あまなつ パイン	コッペパン かたくりこ さとう カクテルゼリー		エネルギー 643 たんぱく質 26.1	脂質 21.7 食塩相当量 3.0	エネルギー 799 たんぱく質 32.0	脂質 26.2 食塩相当量 3.8	
26	水	麦ごはん	○	ワントンスープ キムタクごはんの具 春雨サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし はくさいキムチ つぼづけ・はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめこワントン 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 560 たんぱく質 23.2	脂質 15.0 食塩相当量 2.1	エネルギー 702 たんぱく質 27.6	脂質 16.6 食塩相当量 2.6	
27	木	わかめごはん	○	かきたま汁 ヤンニョムチキン パゲッティガ 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・コーン	むぎごはん かたくりこ さとう・スパゲッティ ガトーショコラ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 732 たんぱく質 29.5	脂質 26.5 食塩相当量 2.9	エネルギー 887 たんぱく質 35.0	脂質 29.7 食塩相当量 3.5	
28	金	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 ソースほっけフライ(魚) 切り干し大根煮	みそ こおりどうふ ほっけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	えのきたけ はくさい・たまねぎ きりぼしたいこん	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	エネルギー 638 たんぱく質 26.2	脂質 19.7 食塩相当量 2.4	エネルギー 798 たんぱく質 31.7	脂質 22.3 食塩相当量 2.7	

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
さつま汁の さつまいも・にんじん・長ねぎ
ブロッコリーサラダの ブロッコリー・キャベツ です。