

12月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター

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)		からだをよくするもの(緑)		はたらくや体温になるもの(黄)			エネルギー(カロリー)	脂質(%)	エネルギー(カロリー)	脂質(%)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(%)	食塩相当量(%)	たんぱく質(%)	食塩相当量(%)			
1	月	麦ごはん	○	大根のみそ汁 さばの竜田揚げ(魚) ごまあえ	みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん・たまねぎ キャベツ・もやし かたくりこ さとう	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 647	脂質 25.9	エネルギー 805	脂質 29.7	
2	火	きな粉揚げパン	○	ラビオリースープ 野菜のソテー みかん	きなこ ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ もやし・キャベツ コーン・みかん	コッペパン さとう ラビオリ	あぶら	エネルギー 701	脂質 27.3	エネルギー 846	脂質 31.8	
3	水	麦ごはん	○	鶏ごぼうスープ シルバーの西京焼き(魚) かおり粉あえ	とりにく シルバー みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう		エネルギー 514	脂質 13.1	エネルギー 671	脂質 14.1	
4	木	麦ごはん	○	豚汁 ちくわの蒲焼き(2c) のりごまあえ	ぶたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・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 ごまあぶら ごま	エネルギー 615	脂質 19.8	エネルギー 783	脂質 22.9	
5	金	麦ごはん	○	寄せ鍋汁 焼き鳥丼の具(卵入り) 千曲市のりんご	とりにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ぶなしめじ はくさい・りんご	むぎごはん しらたき さとう・みずあめ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 593	脂質 16.5	エネルギー 733	脂質 18.3	
8	月	麦ごはん	○	ふのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐のチリース 切り干し大根煮	あぶらあげ みそ・とりにく こおりどうふ さつまあげ・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 649	脂質 21.1	エネルギー 809	脂質 23.9	
9	火	コッペパン	○	白菜とベーコンのスープ チリコンカン ポテトサラダ	ベーコン だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく はくさい・きゅうり コーン	コッペパン こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 662	脂質 27.2	エネルギー 802	脂質 31.6	
10	水	麦ごはん	○	おでん あじの南蛮漬け(魚) コーンサラダ	ちくわ さつまあげ まあじ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・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 こんにゃく さとう・かたくりこ	あぶら	エネルギー 634	脂質 18.6	エネルギー 790	脂質 20.9	
オーガニック給食											たんぱく質 26.4	食塩相当量 2.8	たんぱく質 31.2	食塩相当量 3.1	
11	木	わかめごはん	○	キムチ汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ いちごクレープ	ぶたにく みそ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく はくさいキムチ えのきたけ・はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん トック・はるさめ かたくりこ さとう・クレープ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 731	脂質 23.5	エネルギー 887	脂質 25.9	
戸倉小希望献立											たんぱく質 27.1	食塩相当量 2.9	たんぱく質 32.0	食塩相当量 3.4	
12	金	麦ごはん	○	麻婆豆腐 肉しゅうまい(2c) 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	脂質 24.2	エネルギー 797	脂質 26.4	
15	月	麦ごはん	○	春雨スープ ハンバーグ照り焼きソース ツナサラダ	かまぼこ ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん はるさめ さとう かたくりこ		エネルギー 600	脂質 19.3	エネルギー 767	脂質 22.8	
16	火	コッペパン	○	クリームシチュー ホキののり塩揚げ(魚) こんにゃくサラダ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん なまクリーム あおのり	たまねぎ ぶなしめじ はくさい・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも かたくりこ こんにゃく・さとう	あぶら バター ごまあぶら	エネルギー 719	脂質 29.1	エネルギー 873	脂質 33.8	
17	水	麦ごはん	○	ワンタンスープ 焼いてメンチカツ イタリアンサラダ	ぶたにく メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめこワンタン	あぶら	エネルギー 566	脂質 22.4	エネルギー 691	脂質 23.3	
18	木	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 さけフライ(魚) ゆかりあえ	みそ こおりどうふ サケフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ はくさい・たまねぎ キャベツ・きゅうり だいこん	むぎごはん ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 555	脂質 16.5	エネルギー 701	脂質 18.6	
19	金	麦ごはん	○	ツナカレー 鶏肉のオニオンソース フルーツヨーグルトあえ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ヨーグルト	にんにく・たまねぎ りんご みかん パイン	むぎごはん じゃがいも さとう・かたくりこ カクテルゼリー	あぶら	エネルギー 732	脂質 20.9	エネルギー 919	脂質 23.9	
22	月	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 かぼちゃのそぼろあん 磯香あえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら かぼちゃ	たまねぎ・もやし キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 581	脂質 17.4	エネルギー 727	脂質 19.4	
23	火	コッペパン	○	白菜のスープ煮 もみの木ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ いちごプリン	ワインナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ・はくさい キャベツ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 658	脂質 26.1	エネルギー 811	脂質 31.3		
24	水	麦ごはん	○	ハヤシシチュー ツナサラダ みかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ きゅうり・みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 589	脂質 16.3			戸倉小上山田小更級小戸上中

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
おでんの だいこん・にんじん
あじの南蛮漬けの 長ねぎ
コーンサラダの キャベツ です。