

5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 | 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) | | | | |
|----|---|----------|----|--|-------------------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------|-----------|
| | | しゅしよく | 牛乳 | お | か | ず | 血や肉になるもの(赤) | | 体の調子を良くするもの(緑) | | はたらきや体温になるもの(黄) | | エネルギー(400J) | 脂質(9J) | エネルギー(400J) | 脂質(9J) |
| | | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質(9J) | 食塩相当量(9J) | たんぱく質(9J) | 食塩相当量(9J) |
| 1 | 月 | 減量竹の子ごはん | ○ | じゃが芋とわかめのみそ汁 笹かまぼこの抹茶揚げ(小1,中2) つぼ漬けあえ かしわもち | あぶらあげ みそ ささかまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | たまねぎ・はくさい たまねぎ・はくさい ながねぎ・つぼづけ キャベツ・きゅうり | むぎごはん じゃがいも てんぷらこ かしわもち | あぶら | エネルギー 624 たんぱく質 17.7 | 脂質 15.6 食塩相当量 3.4 | エネルギー 764 たんぱく質 20.7 | 脂質 17.5 食塩相当量 3.9 | | |
| 2 | 火 | 食パン | ○ | 切干大根のスープ 野菜コロッケ(ワスかけ) ツナサラダ いちごジャム | ベーコン ツナ | にんじん | たまねぎ きりほしだいこん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり | しょくぱん やさしいコロッケ さとう いちごジャム | あぶら | エネルギー 658 たんぱく質 22.7 | 脂質 23.7 食塩相当量 3.5 | エネルギー 807 たんぱく質 27.3 | 脂質 27.4 食塩相当量 4.0 | | | |
| 8 | 月 | 麦ごはん | ○ | 豆腐のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 国産レモンムース | とうふ・みそ とりにく | にんじん | たまねぎ えのきたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり | むぎごはん かたくりこ はるさめ さとう・レモンムース | あぶら ごまあぶら | エネルギー 673 たんぱく質 26.3 | 脂質 23.2 食塩相当量 2.7 | エネルギー 828 たんぱく質 31.0 | 脂質 25.8 食塩相当量 3.1 | | | |
| 9 | 火 | 丸パン | ○ | 野菜スープ ハンバーグ照り焼きソース こんにゃくサラダ コーヒ-牛乳のもと | ウィンナー ハンバーグ | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン | まるパン じゃがいも さとう・こんにゃく かたくりこ・ミルク | あぶら ごまあぶら | エネルギー 664 たんぱく質 25.6 | 脂質 24.4 食塩相当量 3.7 | エネルギー 817 たんぱく質 31.2 | 脂質 29.4 食塩相当量 4.5 | | | |
| 10 | 水 | 麦ごはん | ○ | 豚汁 シロ-のみりんしょうゆ焼 カリカリ梅あえ | ぶたにく とうふ・みそ シルバー | にんじん | ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ キャベツ・もやし きゅうり・うめづけ | むぎごはん じゃがいも さとう | あぶら | エネルギー 555 たんぱく質 28.2 | 脂質 15.9 食塩相当量 2.8 | エネルギー 681 たんぱく質 31.5 | 脂質 17.0 食塩相当量 3.2 | | | |
| 11 | 木 | 麦ごはん | ○ | ポークカレー スパゲッティ みしょうかん | ぶたにく | にんじん | にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ きゅうり・コーン みしょうかん | むぎごはん じゃがいも スパゲッティ | あぶら | エネルギー 661 たんぱく質 21.4 | 脂質 16.9 食塩相当量 2.0 | エネルギー 818 たんぱく質 25.3 | 脂質 18.9 食塩相当量 2.5 | | | |
| 12 | 金 | 麦ごはん | ○ | 凍り豆腐と玉ねぎのみそ汁 肉団子の甘酢がらめ かおり粉あえ | みそ こおりとうふ ミートボール | にんじん こまつな | 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 さとう かたくりこ | あぶら | エネルギー 592 たんぱく質 21.5 | 脂質 20.7 食塩相当量 2.4 | エネルギー 742 たんぱく質 25.6 | 脂質 23.4 食塩相当量 2.7 | | | |
| 15 | 月 | 麦ごはん | ○ | 春雨スープ いかチリソース コーンサラダ | かまぼこ いか・みそ | にんじん | たまねぎ・もやし ながねぎ・コーン キャベツ・きゅうり | むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら | エネルギー 582 たんぱく質 23.7 | 脂質 16.5 食塩相当量 2.5 | エネルギー 729 たんぱく質 28.0 | 脂質 18.2 食塩相当量 2.8 | | | |
| 16 | 火 | コッパン | ○ | ポテトポタージュ 焼きロングウィンナー フレンチサラダ | ベーコン ウィンナー | パセリ にんじん | たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり | コッパン じゃがいも こむぎこ さとう・かたくりこ | バター オリーブあぶら | エネルギー 714 たんぱく質 28.1 | 脂質 30.3 食塩相当量 3.4 | エネルギー 876 たんぱく質 33.8 | 脂質 35.7 食塩相当量 4.1 | | | |
| 17 | 水 | 麦ごはん | ○ | 麻婆豆腐 ショウロンボウ(2コ) もやしのナムル | ぶたにく みそ・とうふ ショウロンボウ | にんじん にら | にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ ほししいたけ だいこん・きゅうり・もやし | むぎごはん さとう かたくりこ さとう | あぶら・ごま ごまあぶら | エネルギー 689 たんぱく質 27.1 | 脂質 27.2 食塩相当量 2.3 | エネルギー 829 たんぱく質 31.6 | 脂質 29.7 食塩相当量 2.9 | | | |
| 18 | 木 | 麦ごはん | ○ | 肉じゃが ちくわの蒲焼き(2本) たくあんもみ | ぶたにく ちくわ かつおぶし | にんじん いんげん | たまねぎ・しょうが たくあん・キャベツ きゅうり | 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 | エネルギー 647 たんぱく質 23.9 | 脂質 18.1 食塩相当量 2.4 | エネルギー 824 たんぱく質 29.0 | 脂質 21.1 食塩相当量 3.0 | | | |
| 19 | 金 | 麦ごはん | ○ | 鶏ごぼうスープ ソースほきフライ 大豆とひじきの炒め煮 | とりにく ホキ あぶらあげ だいず・ちくわ | にんじん いんげん こまつな | ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい | むぎごはん パンこ ちゅうざらとう さとう | あぶら | エネルギー 618 たんぱく質 27.0 | 脂質 18.8 食塩相当量 2.6 | エネルギー 773 たんぱく質 32.2 | 脂質 21.2 食塩相当量 3.0 | | | |
| 22 | 月 | 麦ごはん | ○ | 若竹汁 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ | なると とりにく ツナ | にんじん こまつな | ぶなしめじ たけのこ・ごぼう キャベツ・コーン | むぎごはん さとう かたくりこ | ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 593 たんぱく質 25.1 | 脂質 21.8 食塩相当量 2.3 | エネルギー 738 たんぱく質 29.5 | 脂質 24.4 食塩相当量 2.8 | | | |
| 23 | 火 | コッパン | ○ | ワンタンスープ チリコンカン きゅうりのサラダ | ぶたにく だいず | にんじん こまつな | たまねぎ・たけのこ もやし・にんにく きゅうり | コッパン ワンタン こむぎこ さとう | あぶら | エネルギー 629 たんぱく質 29.4 | 脂質 21.4 食塩相当量 3.5 | エネルギー 763 たんぱく質 34.9 | 脂質 24.9 食塩相当量 4.3 | | | |
| 24 | 水 | わかめごはん | ○ | 辛味豆腐汁 いかあられ おかかあえ | ぶたにく とうふ・みそ いか かつおぶし | にんじん こまつな にら | たまねぎ・もやし キャベツ・はくさい | むぎごはん かたくりこ | ごまあぶら あぶら | エネルギー 583 たんぱく質 27.9 | 脂質 19.5 食塩相当量 2.5 | エネルギー 726 たんぱく質 32.9 | 脂質 22.0 食塩相当量 2.9 | | | |
| 25 | 木 | 麦ごはん | ○ | かきたま汁 ほっけの塩麴焼き ごぼうのみそ炒め | とりにく かまぼこ たまご・みそ ほっけ・さつまあげ | にんじん いんげん | たまねぎ・ごぼう | むぎごはん かたくりこ こんにゃく さとう | あぶら | エネルギー 533 たんぱく質 26.5 | 脂質 14.5 食塩相当量 1.9 | エネルギー 668 たんぱく質 31.2 | 脂質 15.9 食塩相当量 2.5 | | | |
| 26 | 金 | 麦ごはん | ○ | ハヤシシチュー ささみのレモンあえ フルーツヨーグルトあえ | ぶたにく とりにく | にんじん ヨーグルト | にんにく・しょうが たまねぎ レモンかじゅう なつみかん・パイン | むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう・カクテルゼリー | あぶら | エネルギー 708 たんぱく質 31.7 | 脂質 19.5 食塩相当量 2.2 | エネルギー 877 たんぱく質 37.8 | 脂質 21.9 食塩相当量 2.6 | | | |
| 29 | 月 | 麦ごはん | ○ | 吉野汁 揚げ豆腐の人参味噌がけ 磯香あえ | とりにく あつあげ みそ | にんじん みつば | たまねぎ えのきたけ はくさい・もやし キャベツ | むぎごはん かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら | エネルギー 648 たんぱく質 28.5 | 脂質 24.0 食塩相当量 2.0 | エネルギー 829 たんぱく質 35.4 | 脂質 29.2 食塩相当量 2.4 | | | |
| 30 | 火 | 米粉パン | ○ | ミネストローネスープ タンドリーチキン アスパラサラダ | ベーコン とりにく とうにゅう かまぼこ | にんじん アスパラガス トマト | にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ えだまめ・コーン レモンかじゅう | こめこパン じゃがいも マカロニ さとう | オリーブあぶら あぶら | エネルギー 624 たんぱく質 38.2 | 脂質 21.1 食塩相当量 2.8 | エネルギー 811 たんぱく質 43.9 | 脂質 30.4 食塩相当量 3.4 | | | |
| 31 | 水 | 麦ごはん | ○ | じゃがいもとふのみそ汁 さけの南部焼き 糸寒天サラダ | あぶらあげ みそ さけ | にんじん こまつな | えのきたけ キャベツ・きゅうり | むぎごはん じゃがいも ふ・さとう | あぶら ごま ごまあぶら | エネルギー 623 たんぱく質 25.6 | 脂質 19.2 食塩相当量 2.7 | エネルギー 771 たんぱく質 30.3 | 脂質 21.5 食塩相当量 3.2 | | | |