

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 たけのこ 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 きりぼしだいこん 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			