

# 6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)	
			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(和加)	脂質(グ)	エネルギー(和加)	脂質(グ)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(グ)	食塩相当量(グ)	たんぱく質(グ)	食塩相当量(グ)
1	木	麦ごはん えびボールスープ 豚肉のスタミナ炒め ミニトマト(小2、中3)	エビボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ミニトマト	ぶなしめじ たまねぎ・キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 545 たんぱく質 256	脂質 14.1 食塩相当量 2.2	エネルギー 706 たんぱく質 33.4	脂質 16.3 食塩相当量 2.7
2	金	麦ごはん 豚汁 きびなごの南蛮漬け 枝豆サラダ	ぶたにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ えだまめ・もやし キャベツ	むぎごはん じゃがいも かたくり さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 627 たんぱく質 28.3	脂質 19.1 食塩相当量 2.6	エネルギー 784 たんぱく質 33.5	脂質 21.6 食塩相当量 3.0
5	月	麦ごはん 玉ねぎとベーコンのスープ 三色そぼろ 福神漬け和え	ベーコン とりにく 大豆ミート たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・にんにく キャベツ・しょうが きゅうり ぶくじんづけ	むぎごはん さとう	あぶら	エネルギー 560 たんぱく質 29.4	脂質 15.4 食塩相当量 3.3	エネルギー 704 たんぱく質 34.6	脂質 16.9 食塩相当量 3.7
6	火	コッペパン コーンポタージュ 鶏肉のアップルジンジャー フレンチサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ・コーン りんご(ジャム) レモンかじゅう・キャベツ きゅうり・えだまめ	コッペパン こむぎ さとう かたくり	バター あぶら オリーブあぶら	エネルギー 734 たんぱく質 31.8	脂質 30.2 食塩相当量 3.3	エネルギー 887 たんぱく質 37.4	脂質 34.7 食塩相当量 3.9
7	水	麦ごはん 水菜の卵スープ いかの生姜醤油揚げ コーンサラダ	たまご・いか	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ えのきたけ しょうが・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくり さとう	あぶら	エネルギー 566 たんぱく質 24.5	脂質 17.8 食塩相当量 2.1	エネルギー 711 たんぱく質 28.8	脂質 19.8 食塩相当量 2.4
8	木	麦ごはん キムチ汁 春巻き キャベツの中華あえ さくらんぼゼリー	ぶたにく みそ	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・だいこん きゅうり	むぎごはん トック・さとう はるまき さくらんぼゼリー	あぶら ごまあぶら	エネルギー 640 たんぱく質 19.1	脂質 17.7 食塩相当量 2.2	エネルギー 789 たんぱく質 22.2	脂質 19.9 食塩相当量 2.4
9	金	麦ごはん ポークカレー こんにやくサラダ メロン	ぶたにく	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・コーン メロン	むぎごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 624 たんぱく質 21.0	脂質 15.1 食塩相当量 1.9	エネルギー 772 たんぱく質 24.7	脂質 16.6 食塩相当量 2.2
12	月	麦ごはん 凍り豆腐のそぼろ汁 にじますのあんかけ 磯香あえ	とりにく こおりとうふ みそ にじます	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん ほししいたけ・ながねぎ もやし・キャベツ	むぎごはん さとう かたくり	あぶら ごまあぶら	エネルギー 632 たんぱく質 29.7	脂質 20.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 797 たんぱく質 36.2	脂質 23.5 食塩相当量 3.2
13	火	コッペパン 切干大根のスープ 鶏肉の照り焼き 糸寒天サラダ あんずジャム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	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	コッペパン さとう かたくり あんずジャム	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 633 たんぱく質 28.5	脂質 23.9 食塩相当量 3.4	エネルギー 763 たんぱく質 33.5	脂質 27.4 食塩相当量 4.0
14	水	麦ごはん じゃが芋のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 梅ドレッシングサラダ	みそ ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・はくさい ながねぎ・きゅうり キャベツ・うめづけ	むぎごはん じゃがいも かたくり さとう	あぶら	エネルギー 623 たんぱく質 24.3	脂質 18.8 食塩相当量 2.4	エネルギー 778 たんぱく質 28.7	脂質 21.1 食塩相当量 2.9
15	木	わかめごはん 辛味豆腐汁 あゆの唐揚げ 切り干し大根煮	ぶたにく とうふ・みそ あゆ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	たまねぎ・もやし キャベツ きりぼしだいこん	むぎごはん こむぎ さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー 625 たんぱく質 27.1	脂質 23.2 食塩相当量 3.1	エネルギー 783 たんぱく質 32.7	脂質 26.5 食塩相当量 3.8
16	金	麦ごはん かきたま汁 絹揚げの肉みそかけ ごまあえ	かまぼこ たまご あつあげ とりにく・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ もやし	むぎごはん かたくり さとう	ごま	エネルギー 621 たんぱく質 27.0	脂質 21.6 食塩相当量 2.8	エネルギー 799 たんぱく質 33.9	脂質 26.5 食塩相当量 3.4
19	月	麦ごはん 若竹汁 ソースあじフライ 海藻サラダ	なると あじ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	ぶなしめじ たけのこ・キャベツ きゅうり	むぎごはん パンこ こむぎ ちゅうざらとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 582 たんぱく質 23.6	脂質 16.8 食塩相当量 2.6	エネルギー 730 たんぱく質 28.7	脂質 19.0 食塩相当量 3.3
20	火	コッペパン ワンタンスープ チリコンカン フルーツポンチ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・たけのこ もやし・にんにく あまなつみかん パイン	コッペパン ワンタン こむぎ カクテルゼリー	あぶら	エネルギー 666 たんぱく質 29.0	脂質 21.4 食塩相当量 3.0	エネルギー 807 たんぱく質 34.4	脂質 24.8 食塩相当量 3.7
21	水	麦ごはん 春雨スープ 油淋鶏(ユーリンチー) 豚肉とピーマンの炒め物	かまぼこ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ・もやし ながねぎ・にんにく しょうが・たけのこ	むぎごはん はるさめ かたくり さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 646 たんぱく質 32.9	脂質 18.1 食塩相当量 3.4	エネルギー 806 たんぱく質 39.2	脂質 20.4 食塩相当量 4.0
22	木	麦ごはん 親子煮 ちくわの蒲焼き(2こ) たくあんもみ	とりにく たまご 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 ほししいたけ たくあん・キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう かたくり	あぶら	エネルギー 645 たんぱく質 26.6	脂質 20.1 食塩相当量 3.0	エネルギー 821 たんぱく質 32.6	脂質 23.4 食塩相当量 3.8
23	金	麦ごはん 豆腐のみそ汁 めだいの紀州焼き のりごまあえ	とうふ・みそ めだい	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ・はくさい ながねぎ・ねりうめ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう	ごまあぶら ごま	エネルギー 488 たんぱく質 24.4	脂質 11.4 食塩相当量 2.7	エネルギー 617 たんぱく質 28.9	脂質 12.2 食塩相当量 3.1
26	月	麦ごはん 油揚げのみそ汁 和風ハンバーグ つぼ漬けあえ	あぶらあげ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん・つぼづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう かたくり		エネルギー 598 たんぱく質 22.5	脂質 18.4 食塩相当量 3.1	エネルギー 764 たんぱく質 27.5	脂質 21.8 食塩相当量 3.6
27	火	ナン キーマカレー いかあられ フルーツサラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・エリンギ りんご・キャベツ きゅうり・みかん	ナン かたくり	あぶら	エネルギー 692 たんぱく質 31.0	脂質 31.6 食塩相当量 2.8	エネルギー 835 たんぱく質 36.9	脂質 36.9 食塩相当量 3.4
28	水	麦ごはん わかめスープ 肉丼煮 ころころきゅうり	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ・ごぼう ほししいたけ・きゅうり	むぎごはん しらたき さとう	あぶら	エネルギー 493 たんぱく質 21.8	脂質 10.7 食塩相当量 2.8	エネルギー 625 たんぱく質 25.7	脂質 11.5 食塩相当量 3.4
29	木	麦ごはん 山菜のみそ汁 シルバーの西京焼き 青大豆のサラダ	とうふ・みそ シルバー あおだいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・たけのこ わらび・えのきたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 567 たんぱく質 27.5	脂質 16.8 食塩相当量 2.2	エネルギー 711 たんぱく質 32.6	脂質 18.6 食塩相当量 2.5
30	金	麦ごはん レタススープ ヤンニョムチキン 春雨サラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん しめじ・レタス キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくり さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 601 たんぱく質 25.0	脂質 20.8 食塩相当量 2.2	エネルギー 751 たんぱく質 29.5	脂質 23.6 食塩相当量 2.5