

7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)		からだ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(400J-)	脂質(7g)	エネルギー(400J-)	脂質(7g)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7g)	食塩相当量(7g)	たんぱく質(7g)	食塩相当量(7g)
3	月	麦ごはん	○	肉じゃが 五目厚焼き卵 ごまあえ	ふたにく ごちくあつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん モロッコいんげん こまつな	たまねぎ・しょうが キャベツ・もやし	むぎごはん じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごま	エネルギー 620 たんぱく質 27.0	脂質 17.7 食塩相当量 2.2	エネルギー 778 たんぱく質 32.2	脂質 20.2 食塩相当量 2.6		
4	火	アップルパン	○	せん切り野菜のスープ ささみのレモンあえ 海藻サラダ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん みすな	セロリー たまねぎ・もやし レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	コッペパン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 652 たんぱく質 33.4	脂質 19.5 食塩相当量 3.5	エネルギー 800 たんぱく質 39.7	脂質 22.6 食塩相当量 4.2		
5	水	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 かぼちゃのそぼろあん 昆布あえ おかかふりかけ	ふたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら かぼちゃ	たまねぎ・もやし キャベツ・かぶ きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	エネルギー 581 たんぱく質 21.5	脂質 16.5 食塩相当量 2.4	エネルギー 727 たんぱく質 25.4	脂質 18.3 食塩相当量 2.8		
6	木	麦ごはん	○	吉野汁 さけの南部焼き こんにゃくの炒め煮	とりにく さけ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ はくさい・ごぼう	むぎごはん かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら ごま	エネルギー 596 たんぱく質 29.8	脂質 17.7 食塩相当量 2.6	エネルギー 743 たんぱく質 35.2	脂質 19.7 食塩相当量 3.1		
7	金	ゆかりごはん	○	七夕そうめん汁 笹かまぼこの天ぷら(小1・中2) 枝豆サラダ 七夕デザート 七夕献立	なると ささかまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん みつば	たまねぎ・キャベツ ほししいたけ はくさい・えのきたけ えだまめ・きゅうり	むぎごはん こんにゃくそうめん てんぷらこ たなはたデザート	あぶら ごまあぶら	エネルギー 550 たんぱく質 16.4	脂質 15.4 食塩相当量 2.4	エネルギー 716 たんぱく質 19.5	脂質 19.1 食塩相当量 2.8		
10	月	麦ごはん	○	心のみそ汁 シルバーの紀州焼き 磯香あえ	あぶらあげ みそ シルバー	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ・ねりうめ もやし・キャベツ	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう	ごまあぶら	エネルギー 545 たんぱく質 25.5	脂質 15.1 食塩相当量 2.7	エネルギー 685 たんぱく質 30.3	脂質 16.6 食塩相当量 3.0		
11	火	コッペパン	○	野菜スープ とり肉のﾌﾟﾘｯﾄﾘｰｽﾞ焼き グリーンサラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ・キャベツ きゅうり・えだまめ	コッペパン じゃがいも あんずジャム		エネルギー 638 たんぱく質 29.4	脂質 26.7 食塩相当量 3.7	エネルギー 775 たんぱく質 34.7	脂質 30.7 食塩相当量 4.6		
12	水	麦ごはん	○	冬瓜のスープ 鶏肉と凍り豆腐のﾌﾘｰｽﾞ 春雨サラダ	ふたにく とりにく こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ・もやし とうがん・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 613 たんぱく質 25.5	脂質 19.7 食塩相当量 2.4	エネルギー 765 たんぱく質 30.2	脂質 22.2 食塩相当量 2.8		
13	木	麦ごはん	○	夏野菜のカレー 星形コロッケ 福神漬あえ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あかピーマン	しょうが・にんにく たまねぎ・なす ズッキーニ・りんご キャベツ・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 776 たんぱく質 22.2	脂質 28.0 食塩相当量 3.2	エネルギー 966 たんぱく質 26.3	脂質 32.5 食塩相当量 3.7		
14	金	麦ごはん	○	わかめスープ えびしゅうまい(小2・中3) 豚肉とﾋﾞｰﾝの炒め物	かまぼこ えびしゅうまい ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	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 さとう かたくりこ	ごまあぶら	エネルギー 581 たんぱく質 28.1	脂質 16.1 食塩相当量 3.1	エネルギー 754 たんぱく質 35.2	脂質 19.4 食塩相当量 4.0		
18	火	丸パン	○	マカロニスープ ハンバーグデミグラスソース 糸寒天サラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	セロリー たまねぎ・キャベツ きゅうり	まるパン マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 618 たんぱく質 25.3	脂質 23.4 食塩相当量 3.3	エネルギー 769 たんぱく質 30.8	脂質 28.1 食塩相当量 4.0		
19	水	麦ごはん	○	豚汁 ソース飛び魚フライ かおり粉あえ もものゼリー	ふたにく とうふ みそ とびうお	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも ちゅうざらとう ももゼリー	あぶら	エネルギー 652 たんぱく質 26.7	脂質 18.4 食塩相当量 2.6	エネルギー 803 たんぱく質 31.7	脂質 20.6 食塩相当量 3.0		
20	木	麦ごはん	○	ワンタンスープ 炒めピピンバ ころころきゅうり	ふたにく みそ	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 しょうが・ぜんまい きゅうり	むぎごはん ワンタン さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 566 たんぱく質 24.3	脂質 14.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 708 たんぱく質 28.5	脂質 15.5 食塩相当量 3.2		
21	金	わかめごはん	○	もずくと卵のスープ 鶏肉の唐揚げ 梅ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ	かまぼこ たまご とりにく	わかめ ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ・きゅうり キャベツ・うめづけ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 571 たんぱく質 24.9	脂質 18.5 食塩相当量 3.1	エネルギー 718 たんぱく質 29.4	脂質 20.8 食塩相当量 3.6		
24	月	麦ごはん	○	チキンカレー ほきとごぼうの揚げ煮 フルーツポンチ	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・ごぼう あまなつみかん パイナップル	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 745 たんぱく質 25.9	脂質 18.2 食塩相当量 2.2	エネルギー 927 たんぱく質 30.5	脂質 20.4 食塩相当量 2.8		