

10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)		エネルギー(400円)	脂質(7.5g)	エネルギー(400円)	脂質(7.5g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7.5g)	食塩相当量(7.5g)	たんぱく質(7.5g)	食塩相当量(7.5g)
2	月	かきたま汁 ウインナーと野菜のソテー みかん	きなこと かまぼこ たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ コーン・みかん	コッペパン さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 687 たんぱく質 25.0	脂質 28.4 食塩相当量 3.3	休み	休み
3	火	せん切り野菜のスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん みすな トマト	セロリー たまねぎ・もやし きゅうり・コーン	コッペパン かたくりこ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 674 たんぱく質 26.3	脂質 27.3 食塩相当量 3.3	エネルギー 835 たんぱく質 32.2	脂質 32.9 食塩相当量 3.7
4	水	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2こ) のりごまあえ	ツナ 豆腐 にくしゅうまい	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが・たまねぎ ほししいたけ ながねぎ・キャベツ 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 654 たんぱく質 27.4	脂質 24.2 食塩相当量 2.3	エネルギー 794 たんぱく質 31.6	脂質 26.0 食塩相当量 3.0
5	木	ミートボールスープ 春巻き もやしとコーンのサラダ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ・はくさい ながねぎ・もやし コーン	むぎごはん はるまき さとう	あぶら	エネルギー 569 たんぱく質 18.8	脂質 18.9 食塩相当量 2.2	エネルギー 714 たんぱく質 22.0	脂質 21.2 食塩相当量 2.4
6	金	じゃが芋のみそ汁 さばの竜田揚げ 切り干し大根煮	みそ さば さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん・たまねぎ ながねぎ きりほしだいこん	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 652 たんぱく質 23.8	脂質 24.2 食塩相当量 2.4	エネルギー 804 たんぱく質 28.5	脂質 26.9 食塩相当量 3.0
10	火	卵スープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 かぼちゃサラダ	かまぼこ たまご ぶたにく こおり豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ・コーン きゅうり	コッペパン かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 696 たんぱく質 29.0	脂質 23.4 食塩相当量 3.1	エネルギー 846 たんぱく質 34.4	脂質 27.3 食塩相当量 3.8
11	水	すいとん汁 ちくわの蒲焼き(2こ) ごまあえ	とりにく みそ・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん・はくさい ながねぎ・キャベツ もやし	むぎごはん すいとん かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 629 たんぱく質 19.5	脂質 18.0 食塩相当量 2.9	エネルギー 801 たんぱく質 24.1	脂質 20.8 食塩相当量 3.7
13	金	赤飯 千曲市産きのこの月見汁 宇和島産じゃこカツ いろどり花野菜サラダ 千曲市産あんずのゼリー ごま塩	あずき・みそ じゃこカツ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ・えのきたけ ぶなしめじ・やまぶしだけ ひらたけ・ながねぎ カリフラワー・キャベツ	もちごめ さとう いもち あんずゼリー	ごま あぶら	エネルギー 724 たんぱく質 22.2	脂質 17.6 食塩相当量 4.0	エネルギー 885 たんぱく質 26.4	脂質 19.6 食塩相当量 4.5
16	月	さつま汁 さけの南部焼き つば漬けあえ	ちくわ・みそ しろさけ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・ごぼう ながねぎ・つぼつけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さつまいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	エネルギー 558 たんぱく質 26.5	脂質 12.9 食塩相当量 3.3	エネルギー 700 たんぱく質 31.2	脂質 13.9 食塩相当量 3.8
17	火	マカロニスープ 鶏肉のカレーマヨソース 糸寒天サラダ	ベーコン とりにく	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 レモンかじゅう さとう	コッペパン マカロニ かたくりこ さとう ごま	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	エネルギー 656 たんぱく質 30.7	脂質 25.8 食塩相当量 3.3	エネルギー 796 たんぱく質 36.3	脂質 29.9 食塩相当量 3.9
18	水	わかめとふのみそ汁 三色そばろ(卵入り) おかかあえ	みそ・とりにく 大豆ミート たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	えのきたけ たまねぎ・しょうが もやし・はくさい	むぎごはん ふ さとう	あぶら	エネルギー 590 たんぱく質 28.5	脂質 18.6 食塩相当量 2.5	エネルギー 735 たんぱく質 33.9	脂質 20.9 食塩相当量 2.8
19	木	鶏ごぼろスープ ソースほっけフライ 磯香あえ	とりにく ほっけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい もやし・キャベツ	むぎごはん ごむぎこ パンこ ちゅうざらとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 601 たんぱく質 24.9	脂質 17.8 食塩相当量 2.3	エネルギー 754 たんぱく質 29.8	脂質 20.0 食塩相当量 2.6
20	金	チキンカレー メンチカツ りんご みかんクレープ	とりにく メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご	むぎごはん じゃがいも みかんクレープ	あぶら	エネルギー 819 たんぱく質 23.5	脂質 27.6 食塩相当量 1.8	エネルギー 993 たんぱく質 31.0	脂質 27.9 食塩相当量 2.3
23	月	春雨スープ いかチリソース パンパンジーサラダ	かまぼこ いか・みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・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 ごま(ねり)	エネルギー 591 たんぱく質 25.4	脂質 18.0 食塩相当量 2.8	エネルギー 741 たんぱく質 30.1	脂質 20.2 食塩相当量 3.0
24	火	えびボールスープ 焼きロングウインナー グリーンサラダ	エビボール ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり・えだまめ	コッペパン さとう	あぶら	エネルギー 627 たんぱく質 26.1	脂質 25.2 食塩相当量 3.6	エネルギー 767 たんぱく質 31.3	脂質 29.7 食塩相当量 4.6
25	水	肉じゃが ししゃもの南蛮漬(2本) かおり粉あえ	ぶたにく ししゃも	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん	たまねぎ・しょうが 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 617 たんぱく質 24.7	脂質 18.1 食塩相当量 2.4	エネルギー 776 たんぱく質 30.2	脂質 20.6 食塩相当量 2.8
26	木	吉野汁 厚焼たまご きんぴらごぼう	とりにく あつやきたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい ごぼう ほししいたけ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 513 たんぱく質 20.7	脂質 13.0 食塩相当量 2.0	エネルギー 647 たんぱく質 24.7	脂質 14.4 食塩相当量 2.3
27	金	わかめスープ 肉団子の甘酢がらめ 春雨サラダ	かまぼこ ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 603 たんぱく質 20.6	脂質 20.9 食塩相当量 2.5	エネルギー 755 たんぱく質 24.3	脂質 23.8 食塩相当量 2.8
30	月	キムチ汁 油淋鶏 三色おひたし	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	にんにく・はくさいキムチ えのきたけ・はくさい ながねぎ・もやし コーン	むぎごはん トック かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 618 たんぱく質 25.8	脂質 16.4 食塩相当量 3.2	エネルギー 771 たんぱく質 30.7	脂質 18.2 食塩相当量 3.8
31	火	切干大根のスープ 野菜コロッケ ツナとごぼうのサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん はくさい・ながねぎ ごぼう・キャベツ	コッペパン やさいコロッケ	あぶら	エネルギー 623 たんぱく質 21.0	脂質 22.0 食塩相当量 3.6	エネルギー 756 たんぱく質 25.0	脂質 25.4 食塩相当量 4.3