

12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	ちやくにくになるもの(赤)		からだちよつし体の調子を良くするもの(緑)		はたらくちかや体温になるもの(黄)		エネルギー(キJ)	脂質(グ)	エネルギー(キJ)	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	金	麦ごはん	○	ふのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 きんぴらごぼう	あぶらあげ みそ・とりにく こおりとうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・ながねぎ ごぼう ほししいたけ	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう かたくりこ	あぶら ごま	エネルギー 634 たんぱく質 24.4	脂質 19.6 食塩相当量 2.4	エネルギー 791 たんぱく質 29.2	脂質 22.3 食塩相当量 2.8
4	月	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい(2コ) もやしナムル	ツナ・とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ ながねぎ・きゅうり もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	エネルギー 630 たんぱく質 27.7	脂質 22.2 食塩相当量 2.3		
5	火	コッパン	○	ラビオリスープ オムレツマトソースかけ 青大豆のサラダ	とりにく オムレツ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	セロリー にんにく・たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり	コッパン ラビオリ さとう	あぶら	エネルギー 583 たんぱく質 24.3	脂質 18.9 食塩相当量 3.1	エネルギー 709 たんぱく質 28.7	脂質 21.9 食塩相当量 3.8
6	水	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 あじの南蛮漬け こんにゃくサラダ	みそ こおりとうふ まあじ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ・はくさい たまねぎ・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	エネルギー 587 たんぱく質 25.5	脂質 18.3 食塩相当量 2.4	エネルギー 735 たんぱく質 30.6	脂質 20.4 食塩相当量 2.8
7	木	麦ごはん	○	おでん 厚焼たまご おかかあえ	ちくわ さつまあげ あつやきたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・もやし はくさい	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう		エネルギー 547 たんぱく質 21.3	脂質 13.4 食塩相当量 2.3	エネルギー 687 たんぱく質 25.3	脂質 14.8 食塩相当量 2.6
8	金	麦ごはん	○	いものこ汁 焼き鳥丼の具(卵入り) りんご	ふたにく とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう・えのきたけ ながねぎ・りんご	むぎごはん こんにゃく・さといも さとう・みずあめ ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 595 たんぱく質 28.1	脂質 16.6 食塩相当量 2.0	エネルギー 736 たんぱく質 33.4	脂質 18.4 食塩相当量 2.4
11	月	麦ごはん	○	鶏ごぼうスープ 絹揚げの肉みそかけ かおり粉あえ	とりにく あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・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		エネルギー 577 たんぱく質 25.1	脂質 18.8 食塩相当量 2.3	エネルギー 746 たんぱく質 31.5	脂質 23.0 食塩相当量 2.6
12	火	コッパン	○	わかめスープ ささみのレモンあえ ポテトサラダ	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ・ながねぎ レモンかじゅう きゅうり・コーン	コッパン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 667 たんぱく質 31.7	脂質 24.4 食塩相当量 3.2	エネルギー 810 たんぱく質 38.1	脂質 28.3 食塩相当量 3.9
13	水	麦ごはん	○	凍り豆腐のそぼろ汁 シルバーの西京焼き 切り干し大根煮	とりにく こおりとうふ みそ・シルバー 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・しょうが だいこん・ながねぎ きりほしだいこん	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 610 たんぱく質 29.1	脂質 19.1 食塩相当量 2.7	エネルギー 762 たんぱく質 34.9	脂質 21.5 食塩相当量 3.4
14	木	麦ごはん	○	春雨スープ 肉団子の甘酢がらめ のりごまあえ	かまぼこ ミートボール	ぎゅうにゅう	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 はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 605 たんぱく質 21.0	脂質 20.9 食塩相当量 2.7	エネルギー 756 たんぱく質 25.1	脂質 23.6 食塩相当量 3.1
15	金	麦ごはん	○	さつま汁 わかさぎのから揚げ つぼ漬けあえ	ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・ごぼう ながねぎ・つぼづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さつまいも こんにゃく かたくりこ	あぶら	エネルギー 561 たんぱく質 19.5	脂質 15.9 食塩相当量 2.7	エネルギー 705 たんぱく質 23.0	脂質 17.6 食塩相当量 3.0
18	月	麦ごはん	○	カラフルボールスープ いかチリソース もやしとコーンのサラダ	やさいミックスボール いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまねぎ ながねぎ・もやし コーン・きゅうり	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 572 たんぱく質 24.8	脂質 15.7 食塩相当量 2.8	エネルギー 715 たんぱく質 29.1	脂質 17.3 食塩相当量 3.4
19	火	コッパン	○	白菜とベーコンのスープ ハンバーグ照り焼きソース グリーンサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく はくさい・キャベツ きゅうり・えだまめ	コッパン さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 622 たんぱく質 26.4	脂質 23.9 食塩相当量 3.0	エネルギー 901 たんぱく質 39.5	脂質 36.7 食塩相当量 4.2
20	水	麦ごはん	○	キムチ汁 春巻き 糸寒天サラダ	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく はくさいキムチ えのきたけ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん トック はるまき さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 607 たんぱく質 19.1	脂質 18.7 食塩相当量 2.6	エネルギー 756 たんぱく質 22.4	脂質 21.2 食塩相当量 2.9
21	木	わかめごはん	○	ワンタンスープ 鶏肉のワインソース 春雨サラダ ガトーショコラ	ふたにく とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん ワンタン・さとう かたくりこ・はるさめ ガトーショコラ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 647 たんぱく質 26.4	脂質 18.2 食塩相当量 2.9	エネルギー 785 たんぱく質 31.1	脂質 19.6 食塩相当量 3.4
22	金	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 かぼちゃのそぼろあん かぶの浅漬け	ふたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし しょうが・かぶ きゅうり・キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら あぶら	エネルギー 562 たんぱく質 19.4	脂質 16.6 食塩相当量 2.4	エネルギー 705 たんぱく質 22.8	脂質 18.4 食塩相当量 2.7
25	月	麦ごはん	○	チキンカレー ツナサラダ みかん	とりにく ツナ	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・みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 649 たんぱく質 21.4	脂質 17.3 食塩相当量 2.0	エネルギー 805 たんぱく質 25.4	脂質 19.4 食塩相当量 2.5

戸倉上山田中学希望献

冬至献立