

4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	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(和単位)	脂質(7%)	エネルギー(和単位)	脂質(7%)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7%)	食塩相当量(7%)	たんぱく質(7%)	食塩相当量(7%)				
5	金	麦ごはん	○ ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ ツナサラダ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん ワンタン かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 633 たんぱく質 27.4	脂質 20.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 790 たんぱく質 32.6	脂質 23.1 食塩相当量 2.6				
8	月	麦ごはん	○ わかめスープ ハンバーグデミグラスソース マカロニとハムのサラダ	かまぼこ ハンバーグ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・きゅうり キャベツ レモンかじゅう	むぎごはん さとう マカロニ	あぶら	エネルギー 593 たんぱく質 23.6	脂質 19.6 食塩相当量 2.7	エネルギー 760 たんぱく質 28.5	脂質 23.0 食塩相当量 3.2				
9	火	コッペパン	○ 春雨スープ ころころチキン 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・もやし ながねぎ・きゅうり コーン	コッペパン はるさめ かたくりこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 682 たんぱく質 28.3	脂質 26.7 食塩相当量 3.1	エネルギー 829 たんぱく質 33.7	脂質 31.0 食塩相当量 3.7				
10	水	麦ごはん	○ 肉じゃが ちくわの蒲焼き(2こ) 大豆のサラダ	ぶたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	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 646 たんぱく質 22.6	脂質 19.2 食塩相当量 2.5	エネルギー 822 たんぱく質 27.6	脂質 22.3 食塩相当量 3.0				
11	木	麦ごはん	○ ブラウンシチュー 鶏肉の照り焼き こんにゃくサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	エネルギー 515 たんぱく質 16.8	脂質 13.2 食塩相当量 1.9	エネルギー 761 たんぱく質 29.8	脂質 22.8 食塩相当量 2.2				
12	金	麦ごはん	○ ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2こ) 春雨サラダ	ツナ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	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 はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 670 たんぱく質 26.9	脂質 24.4 食塩相当量 2.3	エネルギー 812 たんぱく質 31.1	脂質 26.4 食塩相当量 2.9				
15	月	麦ごはん	○ 凍り豆腐のみそ汁 肉団子の甘酢がらめ コーンサラダ	みそ こおりとうふ ミートボール	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・コーン 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 628 たんぱく質 22.7	脂質 23.0 食塩相当量 2.2	エネルギー 781 たんぱく質 26.9	脂質 26.1 食塩相当量 2.7				
16	火	コッペパン	○ マカロニスープ 焼きロングウィンナー イタリアンサラダ	とりにく ウィンナー	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 マカロニ さとう		エネルギー 616 たんぱく質 26.2	脂質 25.1 食塩相当量 3.3	エネルギー 757 たんぱく質 31.4	脂質 29.6 食塩相当量 4.2				
17	水	麦ごはん	○ ふのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 磯香あえ	みそ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	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 ふ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 610 たんぱく質 23.3	脂質 18.4 食塩相当量 2.3	エネルギー 762 たんぱく質 27.7	脂質 20.9 食塩相当量 2.7				
18	木	ゆかりごはん	○ 桜のすまし汁 さくさくつくね ごぼうサラダ お祝いいちごゼリー	とりにく さくらかまぼこ とうふ・ツナ さくさくつくね	ぎゅうにゅう	みつば にんじん あかしそ	はくさい えのきたけ・ごぼう キャベツ・コーン	むぎごはん さとう かたくりこ いちごゼリー	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 613 たんぱく質 23.4	脂質 19.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 789 たんぱく質 29.3	脂質 22.1 食塩相当量 3.4				
19	金	麦ごはん	○ かきたま汁 メンチカツ 切り干し大根煮	かまぼこ たまご・ちくわ メンチカツ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 637 たんぱく質 21.2	脂質 21.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 796 たんぱく質 25.1	脂質 25.0 食塩相当量 3.3				
22	月	麦ごはん	○ 野菜スープ いかチリソース もやしとコーンのサラダ	ウィンナー いか・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ ながねぎ・もやし コーン	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 596 たんぱく質 24.2	脂質 18.8 食塩相当量 2.7	エネルギー 744 たんぱく質 28.4	脂質 20.9 食塩相当量 3.2				
23	火	コッペパン	○ コーンポタージュ ささみのレモンあえ 糸寒天サラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム いとかなてん	にんじん	たまねぎ・コーン 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 ごま	エネルギー 731 たんぱく質 34.9	脂質 26.0 食塩相当量 4.2	エネルギー 888 たんぱく質 41.7	脂質 30.4 食塩相当量 5.0				
24	水	麦ごはん	○ 野菜のみそ汁 絹揚げの肉みそかけ のりごまあえ	みそ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん・たまねぎ えのきたけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	エネルギー 585 たんぱく質 24.0	脂質 19.7 食塩相当量 2.4	エネルギー 755 たんぱく質 30.4	脂質 24.0 食塩相当量 2.8				
25	木	麦ごはん	○ 豚汁 シルバーの西京焼き かおり粉あえ	ぶたにく とうふ・みそ シルバー	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 さとう	あぶら	エネルギー 557 たんぱく質 27.6	脂質 16.4 食塩相当量 1.9	エネルギー 699 たんぱく質 32.7	脂質 18.0 食塩相当量 2.2				
26	金	麦ごはん	○ チキンカレー パゲッティサラダ みしょうかん	とりにく	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 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 643 たんぱく質 19.0	脂質 16.2 食塩相当量 2.0	エネルギー 798 たんぱく質 22.5	脂質 18.1 食塩相当量 2.5				
30	火	食パン	○ 切干大根のスープ ポテトとお米のささみカツ 枝豆サラダ いちごジャム	ベーコン ささみカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい きりぼしだいこん ながねぎ・えだまめ もやし・キャベツ	しょくぱん いちごジャム	あぶら ごまあぶら	エネルギー 599 たんぱく質 27.5	脂質 20.7 食塩相当量 3.2	エネルギー 738 たんぱく質 32.6	脂質 23.8 食塩相当量 3.7				

入学・進級お祝い献立