

5月献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL026-272-2114 FAX026-272-7703

日	曜	献立名		食品の種類と働き						栄養価					
		主食	牛乳 汁物 主菜 副菜など	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)				主にエネルギーになる食品群(黄色)		たんぱく質		脂質	
				たんぱく質	無機質	ビタミン				炭水化物	脂質	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
						1群	2群	3群	4群						
1	金	麦ごはん	○ 若竹汁 いかのしょうが揚げ アスパラサラダ	なるど いか	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	しめじ・たけのこ しょうが・きゅうり キャベツ	麦ごはん でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										544	19.0	708	21.9		
										22.2	2.5	26.9	3.0		
7	木	麦ごはん	○ 油揚げのみそ汁 キムタクごはんの具 甘夏	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・だいこん ねぎ はくさいキムチ漬け つぼ漬け・甘夏	麦ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										562	16.7	723	19.0		
										26.8	2.6	32.6	3.1		
8	金	たけのこ ごはん	○ 【こどもの日献立】 すまし汁 笹かまぼこの新緑揚げ かぶの佃煮・こどもの日デザート	かまぼこ 豆腐 笹かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん 抹茶	たけのこごはんのぐ 玉ねぎ・ねぎ えのきたけ・かぶ キャベツ・きゅうり	麦ごはん 天ぷら粉 三色ゼリー	あぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										596	16.0	788	19.2		
										21.1	2.5	26.7	3.2		
11	月	麦ごはん	○ 春雨スープ 肉団子の甘酢がらめ キャベツの中華あえ	ベーコン ミートボール	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが きゅうり・もやし	麦ごはん 春雨 さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										594	20.9	771	24.6		
										19.6	2.5	23.9	2.8		
12	火	麦ごはん	○ シヤがいものみそ汁 シイラの照り焼き きんぴらごぼう	油揚げ みそ シイラ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ ごぼう 干しいたけ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										523	12.6	675	13.8		
										27.2	1.9	33.2	2.3		
13	水	コッペパン	○ 春キャベツのスープ スラッピーショー 糸寒天サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ しめじ・えのきたけ しょうが・にんにく きゅうり	コッペパン さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										577	18.2	714	21.4		
										29.8	3.1	36.4	4.0		
14	木	麦ごはん	○ キムチスープ さばの韓国風たれかけ もやしとコーンのあえもの	豚肉 豆腐 みそ さば	牛乳	にら にんじん	にんにく・えのきたけ はくさいキムチづけ はくさい・ねぎ・コーン しょうが・もやし・きゅうり	麦ごはん トック さとう でんぷん	あぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										852	20.5	830	23.5		
										28.0	3.3	34.0	3.9		
15	金	麦ごはん	○ ボークカレー ミルクピーズ 福神漬けあえ	豚肉 大豆 きな粉	牛乳 練乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・玉ねぎ りんごピューレー 福神漬け・もやし きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										729	22.3	936	26.0		
										27.0	2.3	33.1	2.6		
18	月	麦ごはん	○ 野菜と豆腐のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 のりマヨあえ	豆腐 みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん・玉ねぎ えのきたけ・ねぎ キャベツ・もやし	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										622	21.7	800	25.3		
										25.5	2.4	31.4	2.9		
19	火	麦ごはん	○ 豆腐の中華煮 揚げぎょうざ もやしのサラダ	豚肉 豆腐 ぎょうざ	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ・ねぎ きゅうり・もやし	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										587	19.1	792	24.7		
										22.3	1.8	27.5	2.2		
20	水	コッペパン	○ コーンポタージュ ハンバーグチップソース 海藻サラダ	ベーコン ハンバーグ 海藻	牛乳 スキムミルク 海藻 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーンペースト キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										853	22.4	734	26.4		
										26.4	3.0	30.3	3.8		
21	木	麦ごはん	○ こんにゃくみそラーメンスープ さわらの塩こうじ焼き きゅうりの中華あえ	豚肉 みそ さわら	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・もやし コーン・ねぎ・きゅうり	麦ごはん こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										534	16.3	690	18.2		
										28.3	2.7	34.2	3.4		
22	金	麦ごはん	○ 【がんばれ献立】 けんちん汁 ソースチキンカツ 米粉マカロニのサラダ	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう・だいこん ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン 小麦粉・さとう・米粉マカロニ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく・パン粉	あぶら ごまあぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										629	19.8	816	23.0		
										24.5	2.4	29.9	2.9		
25	月	麦ごはん	○ チンゲンサイのスープ マスのみそマヨネーズ焼き チキンサラダ	鶏肉 ます みそ チキンフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい 干しいたけ しょうが・きゅうり キャベツ・レモン果汁	麦ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										525	17.2	679	19.6		
										25.1	2.1	30.7	2.2		
26	火	麦ごはん	○ 切干し大根のみそ汁 ちくわの南蛮漬け キャベツのサラダ	みそ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・はくさい 切り干し大根 きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										553	16.0	730	18.7		
										16.7	2.7	21.2	3.3		
27	水	米粉パン	○ 押し麦入り野菜スープ サクフライ イタリアンサラダ	ベーコン サクフライ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・コーン キャベツ・しょうが きゅうり	米粉パン じゃがいも 押し麦 さとう	あぶら ドレッシング	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										826	22.2	771	26.4		
										28.4	3.0	35.0	4.3		
28	木	麦ごはん	○ 肉じゃが 信田煮あんかけ 三色ひたし	豚肉 信田煮	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ・もやし	麦ごはん じゃがいも しらたき さとう・でんぷん	あぶら	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										591	16.7	760	19.1		
										25.1	2.2	30.5	2.7		
29	金	麦ごはん	○ じゃがいももちスープ 三色そばろ マカロニサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・はくさい しょうが・えだまめ・コーン きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいももち さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kJ)	たんぱく質 (g)		
										619	19.8	799	22.9		
										27.2	2.3	33.3	2.9		

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。

今月の千曲市産は、米・大豆・えのきたけ・しめじ・豆腐・切り干し大根 です。

