

5月の学校給食献立表

千曲市第2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) | | 欠食の学校 | | |
|----------|---|-------|---|-------------------------------------|---------------|-------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------|
| | | | お か す | | 血や肉になるもの(赤) | | 体の調子を良くするもの(緑) | | はたらく力や体温になるもの(黄) | | エネルギー(和加リ) | 脂質(グ) | | エネルギー(和加リ) | 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 | コッペパン | マカロニスープ ハンバーグトマトソース イタリアンサラダ | ベーコン ハンバーグ | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | 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 636 | 脂質 23.9 | エネルギー 793 | 脂質 28.7 | | |
| 7 | 木 | 麦ごはん | 切干大根のスープ 油淋鶏 こんにゃくサラダ | ベーコン とりにく | 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・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 588 | 脂質 17.3 | エネルギー 799 | 脂質 19.3 | | |
| 8 | 金 | コッペパン | 春雨スープ オムレツトマトソースかけ ごぼうサラダ いちごジャム | かまぼこ オムレツ ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ トマト こまつな | たまねぎ・もやし ごぼう・キャベツ | コッペパン はるさめ さとう いちごジャム | ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 590 | 脂質 20.7 | エネルギー 724 | 脂質 23.9 | | |
| オーガニック給食 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | 麦ごはん | 心のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 のりごまあえ | あぶらあげ みそ とりにく こおりどうふ | ぎゅうにゅう のり | にんじん | たまねぎ・キャベツ きゅうり | むぎごはん じゃがいも ふ・さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら ごま | エネルギー 630 | 脂質 19.7 | エネルギー 786 | 脂質 22.2 | | |
| 12 | 火 | 麦ごはん | 辛味豆腐汁 肉しゅうまい(小2・中3) 春雨サラダ | ぶたにく とうふ みそ にくしゅうまい | ぎゅうにゅう | にんじん にら | たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり | むぎごはん はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら | エネルギー 606 | 脂質 20.3 | エネルギー 795 | 脂質 25.1 | | |
| 13 | 水 | 麦ごはん | 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 | えのきたけ はくさい・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 615 | 脂質 17.8 | エネルギー 784 | 脂質 20.5 | | |
| 14 | 木 | 麦ごはん | ハヤシチュー わかさぎのからあげ(魚) 糸寒天サラダ | ぶたにく わかさぎ いとかんてん | 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 | 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 ごま | エネルギー 628 | 脂質 21.7 | エネルギー 784 | 脂質 24.5 | | |
| 15 | 金 | コッペパン | キャベツのスープ 焼きロングウインナー ポテトサラダ | とりにく チキンウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン | コッペパン じゃがいも さとう | ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 633 | 脂質 24.6 | エネルギー 751 | 脂質 27.4 | | |
| 18 | 月 | 麦ごはん | 蒟蒻そうめん汁 ハンバーグ照り焼きソース 三色おひたし | なると ハンバーグ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ・はくさい えのきたけ・もやし コーン | むぎごはん こま さとう かたくりこ | | エネルギー 566 | 脂質 16.8 | エネルギー 725 | 脂質 19.8 | | |
| 19 | 火 | 麦ごはん | わかめのみそ汁 焼き鳥丼の具(卵入り) おかかあえ | とうふ・みそ たまご とりにく かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん いんげん | たまねぎ・はくさい もやし・キャベツ | むぎごはん さとう みずあめ | あぶら | エネルギー 558 | 脂質 16.6 | エネルギー 702 | 脂質 18.8 | | |
| 20 | 水 | 麦ごはん | 鶏ごぼうスープ いかチリソース ハンバンジーサラダ | とりにく いか・みそ とりにく | 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 ながねぎ・もやし 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 ごま | エネルギー 609 | 脂質 18.9 | エネルギー 760 | 脂質 21.2 | | |
| 21 | 木 | 麦ごはん | どさんこ汁 シルバーの西京焼き(魚) 切り干し大根煮 | ぶたにく とうふ・みそ シルバー・ちくわ さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | コーン・はくさい きりぼしだいこん | むぎごはん じゃがいも さとう | あぶら | エネルギー 584 | 脂質 16.8 | エネルギー 732 | 脂質 18.5 | | |
| 22 | 金 | コッペパン | ミネストローネスープ 野菜コロッケ アスパラサラダ | ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん トマト アスパラガス | にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ きゅうり | コッペパン じゃがいも マカロニ さとう・コロッケ | オリーブゆ あぶら ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 699 | 脂質 26.7 | エネルギー 849 | 脂質 31.0 | | |
| 25 | 月 | 麦ごはん | 凍り豆腐のみそ汁 肉団子の甘酢がらめ ツナサラダ | みそ こおりどうふ ミートボール ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | えのきたけ はくさい・たまねぎ キャベツ・きゅうり | むぎごはん さとう かたくりこ | あぶら | エネルギー 622 | 脂質 23.1 | エネルギー 775 | 脂質 26.3 | 更級小 | |
| 26 | 火 | 麦ごはん | レタススープ 豚肉のスタミナ炒め ころころきゅうり | ベーコン ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん にら | たまねぎ・だいこん しめじ・レタス きゅうり | むぎごはん さとう | あぶら ごまあぶら ごま | エネルギー 539 | 脂質 15.1 | エネルギー 680 | 脂質 16.9 | | |
| 27 | 水 | 麦ごはん | 豚汁 あじの南蛮漬(魚) つぼ漬けあえ | ぶたにく とうふ みそ あじ | 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 つぼづけ・キャベツ きゅうり | 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 625 | 脂質 19.0 | エネルギー 782 | 脂質 21.3 | | |
| 28 | 木 | 麦ごはん | チキンカレー 青大豆のサラダ メロン | とりにく だいず | 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 メロン | むぎごはん じゃがいも | あぶら | エネルギー 636 | 脂質 16.3 | エネルギー 790 | 脂質 18.2 | | |
| 29 | 金 | コッペパン | ワンタンスープ スパイシーチキン フルーツポンチ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ・もやし みかん・パイン レモン | コッペパン こめワンタン カクテルゼリー | あぶら ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 641 | 脂質 22.9 | エネルギー 780 | 脂質 26.5 | | |

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
春雨スープの チンゲンサイ と
ごぼうサラダの の 小松菜 です。