

6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	しゅしょく	牛乳	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
					血や肉になるもの(赤)		からだ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(補助)	脂質(7%)	エネルギー(補助)	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%)	
1	月	麦ごはん	○	すいとん汁 鮭のみそマヨネーズ焼き(魚) 福神漬け和え	とりにく みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ はくさい・たまねぎ キャベツ・きゅうり ふくしんづけ	むぎごはん すいとん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 620 たんぱく質 25.8	脂質 22.0 食塩相当量 2.4	エネルギー 776 たんぱく質 30.8	脂質 24.9 食塩相当量 2.8	上山田小 五加小 戸倉小
2	火	麦ごはん	○	蒟蒻麺入スープ 焼いてメンチカツ 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・きゅうり キャベツ・うめつけ	むぎごはん こんにゃく さとう	あぶら	エネルギー 522 たんぱく質 20.1	脂質 20.2 食塩相当量 2.9	エネルギー 643 たんぱく質 23.4	脂質 21.0 食塩相当量 3.1	
3	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 肉しゅうまい(2こ) もやしナムル	ぶたにく みそ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし 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 659 たんぱく質 27.9	脂質 24.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 795 たんぱく質 31.8	脂質 26.4 食塩相当量 3.3	
4	木	麦ごはん	○	辛味豆腐汁 ししゃもの南蛮漬(魚)(2本) 磯香あえ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん・にら	たまねぎ・もやし キャベツ	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 580 たんぱく質 23.7	脂質 19.8 食塩相当量 2.6	エネルギー 733 たんぱく質 29.1	脂質 22.6 食塩相当量 3.0	
虫歯予防献立															
5	金	コッパン	○	マカロニスープ ハムカツ 海藻サラダ	ベーコン ポロニアステーキ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	コッパン マカロニ こむぎ パンコ・さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 682 たんぱく質 26.5	脂質 25.2 食塩相当量 3.9	エネルギー 853 たんぱく質 33.1	脂質 30.7 食塩相当量 5.0	
8	月	麦ごはん	○	凍り豆腐のそぼろ汁 焼き鳥丼の具(卵入り) かおり粉あえ	とりにく こおりとうふ みそ・たまご とりにく	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・キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ みずあめ	あぶら	エネルギー 600 たんぱく質 31.8	脂質 19.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 750 たんぱく質 37.9	脂質 21.7 食塩相当量 3.2	
9	火	麦ごはん	○	中華風卵スープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天サラダ	たまご ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ・はくさい コーン・キャベツ 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	エネルギー 646 たんぱく質 25.1	脂質 21.3 食塩相当量 2.4	エネルギー 813 たんぱく質 30.6	脂質 24.4 食塩相当量 2.8	
オーガニック給食															
10	水	わかめごはん	○	豚汁 あゆの唐揚げ(魚) ごまあえ	ぶたにく とうふ みそ・あゆ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ キャベツ・もやし	むぎごはん じゃがいも こめ・さとう かたくりこ	あぶら ごま	エネルギー 612 たんぱく質 26.8	脂質 22.0 食塩相当量 3.1	エネルギー 791 たんぱく質 34.9	脂質 26.3 食塩相当量 3.8	
11	木	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 和風ハンバーグ さつまいもとひじきの煮物	とうふ・みそ ハンバーグ さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ・えのきだけ だいこん・えだまめ	むぎごはん かたくりこ こんにゃく さつまいも	あぶら	エネルギー 636 たんぱく質 25.3	脂質 19.9 食塩相当量 3.0	エネルギー 811 たんぱく質 31.3	脂質 23.7 食塩相当量 3.6	
12	金	コッパン	○	クリームシチュー 鶏肉のソルトレモンソース 青大豆のサラダ	とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ・はくさい レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	コッパン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら バター	エネルギー 709 たんぱく質 32.2	脂質 30.0 食塩相当量 3.3	エネルギー 860 たんぱく質 38.4	脂質 35.1 食塩相当量 4.0	
15	月	麦ごはん	○	ワンタンスープ 野菜コロッケ きゃべつの塩昆布あえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ・もやし きゅうり・キャベツ	むぎごはん こめコワンタン コロッケ	あぶら	エネルギー 592 たんぱく質 17.1	脂質 17.4 食塩相当量 2.1	エネルギー 743 たんぱく質 20.2	脂質 19.4 食塩相当量 2.7	
16	火	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 ソースあじフライ(魚) 切り干し大根煮	みそ こおりとうふ あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	えのきだけ はくさい・たまねぎ きりぼしだいこん	むぎごはん パンコ こむぎ さとう	あぶら	エネルギー 648 たんぱく質 27.6	脂質 20.1 食塩相当量 2.4	エネルギー 808 たんぱく質 33.4	脂質 22.8 食塩相当量 2.9	
17	水	麦ごはん	○	どさんこ汁 ちくわの蒲焼き(2こ) のりごまあえ	ぶたにく とうふ・みそ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	コーン・はくさい ながねぎ・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 601 たんぱく質 20.9	脂質 18.7 食塩相当量 2.5	エネルギー 768 たんぱく質 25.5	脂質 21.5 食塩相当量 3.1	
18	木	麦ごはん	○	せん切り野菜のスープ 焼き肉 こんにゃくサラダ	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ・もやし にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	エネルギー 538 たんぱく質 27.2	脂質 14.7 食塩相当量 2.4	エネルギー 683 たんぱく質 33.1	脂質 16.4 食塩相当量 2.8	
19	金	コッパン	○	切干大根のスープ チリコンカン コーンサラダ	ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん もやし・にんにく コーン・キャベツ・きゅうり	コッパン こむぎ さとう	あぶら	エネルギー 595 たんぱく質 26.8	脂質 21.9 食塩相当量 3.2	エネルギー 725 たんぱく質 31.9	脂質 25.3 食塩相当量 3.7	
22	月	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 肉団子の甘酢がらめ もやしとコーンのサラダ	あぶらあげ みそ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん もやし・コーン	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 629 たんぱく質 22.4	脂質 22.3 食塩相当量 2.6	エネルギー 783 たんぱく質 26.3	脂質 25.3 食塩相当量 3.2	
23	火	麦ごはん	○	わかめスープ ヤンニョムチキン 春雨サラダ	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 598 たんぱく質 25.3	脂質 20.1 食塩相当量 2.1	エネルギー 747 たんぱく質 30.1	脂質 22.9 食塩相当量 2.3	
24	水	麦ごはん	○	吉野汁 シルバーの紀州焼き(魚) 枝豆サラダ	とりにく シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ はくさい・ねぎうめ えだまめ・もやし・キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら	エネルギー 534 たんぱく質 28.8	脂質 14.1 食塩相当量 2.7	エネルギー 687 たんぱく質 35.6	脂質 16.2 食塩相当量 3.1	
25	木	麦ごはん	○	ポークカレー マカロニサラダ メロン	ぶたにく	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 メロン	むぎごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	エネルギー 648 たんぱく質 20.4	脂質 15.8 食塩相当量 1.9	エネルギー 800 たんぱく質 24.2	脂質 17.5 食塩相当量 2.3	
26	金	コッパン	○	レタススープ 鶏ささみのレモンあえ グリーンサラダ いちごジャム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん しめじ・レタス レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	コッパン かたくりこ さとう いちごジャム	あぶら	エネルギー 623 たんぱく質 31.4	脂質 20.7 食塩相当量 3.7	エネルギー 764 たんぱく質 37.6	脂質 23.9 食塩相当量 4.5	
29	月	麦ごはん	○	じゃがいもとぶのみそ汁 三色そぼろ(卵入り) たたききゅうり	あぶらあげ みそ・たまご とりにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ えのきだけ しょうが・きゅうり	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 604 たんぱく質 27.1	脂質 21.0 食塩相当量 2.6	エネルギー 756 たんぱく質 32.1	脂質 23.8 食塩相当量 3.1	
30	火	麦ごはん	○	春雨スープ 油淋鶏 豚肉とピーマンの炒め物	かまぼこ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ・もやし ながねぎ・にんにく しょうが・たけのこ	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	エネルギー 653 たんぱく質 33.6	脂質 18.5 食塩相当量 3.4	エネルギー 816 たんぱく質 40.3	脂質 21.0 食塩相当量 3.9	

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
糸寒天サラダの きゅうり です。