

6月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL 026-272-2114 FAX 026-272-7703

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)		エネルギー(特加)	脂質(75)	エネルギー(特加)	脂質(75)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(75)	食塩相当量(75)	たんぱく質(75)	食塩相当量(75)
1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(75)	食塩相当量(75)	たんぱく質(75)	食塩相当量(75)					
1	月	麦ごはん	○	こんにゃくの炒め煮 ポテトとお米のささみカツ 三色ひたし	鶏肉 ちくわ みそ ポテトとお米のささみカツ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが・玉ねぎ 干しいたけ 大根 もやし	麦ごはん こんにゃく さとう	あぶら	エネルギー 526 たんぱく質 20.8	脂質 16.7 食塩相当量 3.0	エネルギー 823 たんぱく質 30.7	脂質 25.0 食塩相当量 3.9
2	火	麦ごはん	○	にらたま汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き ひじきサラダ	たまご シルバー	牛乳 ひじき	にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ キャベツ コーン	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら	エネルギー 592 たんぱく質 25.0	脂質 17.2 食塩相当量 3.1	エネルギー 672 たんぱく質 30.2	脂質 18.0 食塩相当量 2.0
3	水	きな粉揚げパン (屋代小・八幡小) コッペパン (屋代小・八幡小以外)	○	ラビオリスープ ポイルフランクフルト スパゲッティサラダ	きな粉 鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり	コッペパン ラビオリ スパゲッティ さとう	あぶら	エネルギー 561(807) たんぱく質 26.1(32.3)	脂質 15.6(34.6) 食塩相当量 2.1(4)	エネルギー 832 たんぱく質 34.6	脂質 31.2 食塩相当量 4.8
4	木	発芽玄米 ごはん	○	【虫歯予防献立】 みそけんちん汁 いわしカリフライ まわかめのサラダ・かむカムこんにゃく	みそ 豆腐	牛乳 いわしフライ まわかめ	にんじん	ごぼう・大根 ねぎ・きゅうり	麦ごはん 発芽玄米 じゃがいも・こんにゃく かむカムこんにゃく	ごまあぶら あぶら ドレッシング	エネルギー 549 たんぱく質 21.2	脂質 15.0 食塩相当量 2.2	エネルギー 793 たんぱく質 27.1	脂質 28.0 食塩相当量 2.8
5	金	麦ごはん	○	チンゲンサイのスープ ドライカレー メロン	鶏肉 豚肉 だいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトピュー	玉ねぎ・にんにく 干しいたけ はくさい・しょうが メロン	麦ごはん さとう 小麦粉	あぶら	エネルギー 649 たんぱく質 22.4	脂質 23.2 食塩相当量 2.8	エネルギー 698 たんぱく質 29.8	脂質 14.1 食塩相当量 2.4
8	月	麦ごはん	○	こんにゃくしょうゆラーメン汁 春巻 もやしのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ・ねぎ 干しいたけ・もやし コーン・春巻・きゅうり	麦ごはん こんにゃく	あぶら ごまあぶら	エネルギー 622 たんぱく質 22.1	脂質 20.8 食塩相当量 3.1	エネルギー 766 たんぱく質 21.8	脂質 24.9 食塩相当量 2.6
9	火	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 さばのごまだれかけ 磯風味あえ	豆腐 みそ さば	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	玉ねぎ・しめじ 大根・もやし キャベツ	麦ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごま	エネルギー 550 たんぱく質 26.9	脂質 14.3 食塩相当量 2.8	エネルギー 745 たんぱく質 31.9	脂質 22.0 食塩相当量 3.7
10	水	コッペパン	○	キャロットポターージュ ポロニアステーキ 枝豆サラダ	ベーコン ポロニアステーキ	牛乳 スキムミルク 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 枝豆	コッペパン さとう	あぶら	エネルギー 569 たんぱく質 27.8	脂質 17.6 食塩相当量 2.9	エネルギー 838 たんぱく質 34.9	脂質 29.9 食塩相当量 4.3
11	木	麦ごはん	○	わかめスープ 肉丼の具 たくあんあえ	かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ・もやし ねぎ・しょうが ごぼう・キャベツ たくあん漬	麦ごはん さとう しらたき	ごまあぶら あぶら	エネルギー 616 たんぱく質 25.3	脂質 19.6 食塩相当量 2.2	エネルギー 678 たんぱく質 28.9	脂質 14.4 食塩相当量 3.7
12	金	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 野菜のふくら寄せ キャベツの中華あえ	ツナ 豆腐 野菜のふくら寄せ	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・キャベツ	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 530 たんぱく質 25.2	脂質 14.4 食塩相当量 1.9	エネルギー 858 たんぱく質 34.6	脂質 27.8 食塩相当量 3.9
15	月	麦ごはん	○	豆乳入りみそ汁 鶏肉のあんず照り焼き 野菜漬あえ	油揚げ 豆腐・みそ 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん のざわな漬	玉ねぎ きゅうり ねぎ キャベツ	麦ごはん じゃがいも ジャム	あぶら	エネルギー 666 たんぱく質 31.6	脂質 21.8 食塩相当量 3.3	エネルギー 673 たんぱく質 31.7	脂質 15.7 食塩相当量 3.0
16	火	麦ごはん	○	沢煮椀 あゆの南蛮漬 なめたけあえ	豚肉 あゆ	牛乳	にんじん こまつな	大根 干しいたけ ごぼう・玉ねぎ キャベツ・なめたけ	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら	エネルギー 566 たんぱく質 29.7	脂質 15.9 食塩相当量 2.8	エネルギー 761 たんぱく質 26.6	脂質 23.1 食塩相当量 2.6
17	水	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 チリコンカン コーンサラダ	鶏肉 だいず 豚肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ・はくさい しめじ・にんにく 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら	エネルギー 611 たんぱく質 22.1	脂質 16.9 食塩相当量 1.7	エネルギー 881 たんぱく質 47.3	脂質 27.9 食塩相当量 4.1
18	木	麦ごはん	○	心のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 春雨サラダ	みそ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん さとう・でんぶん じゃがいも・心 春雨	あぶら ごまあぶら	エネルギー 559 たんぱく質 28.3	脂質 16.5 食塩相当量 2.5	エネルギー 821 たんぱく質 29.2	脂質 20.4 食塩相当量 2.9
19	金	麦ごはん	○	吉野汁 鹿肉コロッケ かおりあえ	鶏肉 鹿肉コロッケ	牛乳	にんじん ほうれんそう 青じそ粉	大根・玉ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん でんぶん	あぶら	エネルギー 614 たんぱく質 27.7	脂質 23.4 食塩相当量 2.2	エネルギー 723 たんぱく質 25.1	脂質 17.3 食塩相当量 2.9
22	月	麦ごはん	○	じゃがいもときのこの汁 豚肉のスタミナ焼き キャベツのごま酢和え	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にら	玉ねぎ・えのきたけ しめじ・にんにく きゅうり・キャベツ しょうが	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 711/586 たんぱく質 28.6/25.3	脂質 31.4/23.4 食塩相当量 3.6/3.5	エネルギー 781 たんぱく質 32.4	脂質 17.0 食塩相当量 3.5
23	火	麦ごはん	○	八宝菜 パオズ もやしとコーンの中華あえ	豚肉 なると・えび いか・パオズ	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 はくさい・きゅうり・コーン	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	エネルギー 545 たんぱく質 22.6	脂質 15.3 食塩相当量 2.7	エネルギー 835 たんぱく質 33.0	脂質 25.1 食塩相当量 3.2
24	水	コッペパン	○	ポテトとウインナーのスー 豆乳コロッケ 糸寒天サラダ	ウインナー 豆乳コロッケ	牛乳 寒天	にんじん	玉ねぎ・大根 はくさい・しょうが 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 557 たんぱく質 29.3	脂質 16.5 食塩相当量 2.6	エネルギー 814 たんぱく質 24.4	脂質 29.7 食塩相当量 4.1
25	木	麦ごはん	○	たけのこ汁 鶏肉の美味だれ焼き 和風サラダ	豆腐 さば みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・たけのこ にんにく・しょうが ねぎ・りんごピューレー キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう でんぶん	ドレッシング	エネルギー 589 たんぱく質 28.4	脂質 16.9 食塩相当量 2.6	エネルギー 698 たんぱく質 33.6	脂質 18.2 食塩相当量 2.7
26	金	麦ごはん	○	チキンカレー いかにパプリカ揚げ フルーツポンチ	鶏肉 いか	牛乳	にんじん トマトピュー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・リンゴピューレー みかん・パイナップル もも・レモン果汁	麦ごはん じゃがいも・でんぶん カクテルゼリー さくらんぼゼリー	あぶら	エネルギー 616 たんぱく質 21.8	脂質 14.5 食塩相当量 2.2	エネルギー 986 たんぱく質 33.9	脂質 26.6 食塩相当量 2.4
29	月	麦ごはん	○	五目スープ ビビンバの具 もやしのナムル	なると 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ・にんにく たけのこ・もやし・ぜんまい はくさいキムチ漬・きゅうり	麦ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	エネルギー 629 たんぱく質 19.1	脂質 21.1 食塩相当量 2.5	エネルギー 670 たんぱく質 29.6	脂質 16.9 食塩相当量 3.1
30	火	麦ごはん	○	【大学生の献立】 大豆のみそ汁 鶏肉とごぼうの甘辛炒め 切干し大根のサゲ	だいず 凍り豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ ごぼう・キャベツ きゅうり・コーン きりぼし大根	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 629 たんぱく質 19.1	脂質 21.1 食塩相当量 2.5	エネルギー 906 たんぱく質 35.2	脂質 25.0 食塩相当量 2.6

※天候等により、献立の内容が変更になる場合があります。