

7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 (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	コッペパン	○	たこボールスープ 豆腐ハンバーグケチャップソース 大根サラダ	たこボール 豆腐ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ はくさい しょうが だいこん・きゅうり	コッペパン さとう	ドレッシング	エネルギー 564 たんぱく質 25.0	脂質 19.0 食塩相当量 2.9	エネルギー 695 たんぱく質 30.0	脂質 21.9 食塩相当量 3.9
2	木	麦ごはん	○	ワントンスープ チンジャオロースー キャベツの中華あえ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ・干しいたけ たけのこ・はくさい しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ	麦ごはん ワントン さとう	ごま油	エネルギー 535 たんぱく質 25.3	脂質 12.7 食塩相当量 2.4	エネルギー 696 たんぱく質 31.4	脂質 14.1 食塩相当量 2.8
3	金	麦ごはん	○	豚汁 しいらのねぎ塩焼き かおりあえ	豚肉 豆腐 みそ しいら	牛乳	にんじん あおじそこ	ごぼう・玉ねぎ だいこん・ねぎ にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	ごま油	エネルギー 504 たんぱく質 26.8	脂質 12.4 食塩相当量 2.4	エネルギー 656 たんぱく質 33.1	脂質 13.5 食塩相当量 2.9
6	月	麦ごはん	○	【七夕献立】 七夕そうめん汁 星のハンバーグ 三色ひたし・七夕ゼリー	なると 糸かまぼこ ハンバーグ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ はくさい・ねぎ もやし	麦ごはん こんにゃく さとう・でんぶん 七夕ゼリー		エネルギー 589 たんぱく質 21.9	脂質 15.9 食塩相当量 2.3	エネルギー 762 たんぱく質 27.6	脂質 18.7 食塩相当量 2.9
7	火	麦ごはん	○	豆腐のみそ汁 あじの梅風味焼き ひじきの煮物	豆腐 みそ・油揚げ あじ さつま揚げ	牛乳 わかめ 生ひじき	にんじん	玉ねぎ しめじ だいこん	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 534 たんぱく質 27.4	脂質 15.8 食塩相当量 2.2	エネルギー 688 たんぱく質 33.0	脂質 17.6 食塩相当量 2.7
8	水	きな粉揚げパン (東小・治田小) コッペパン (東小・治田小以外)	○	米粉マカロニのスープ プレーンオムレツ イタリアンサラダ	ベーコン オムレツ	牛乳 わかめ きな粉	にんじん	玉ねぎ はくさい しょうが キャベツ・きゅうり	コッペパン 米粉マカロニ	あぶら ドレッシング	エネルギー 567(67.6) たんぱく質 22.1(25.2)	脂質 18.1(26.5) 食塩相当量 3.3(3.5)	エネルギー 693 たんぱく質 26.5	脂質 21.1 食塩相当量 4.2
9	木	麦ごはん	○	ハヤシライスソース ガーリックポテト 糸寒天サラダ	豚肉	牛乳 糸寒天	にんじん トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 640 たんぱく質 19.8	脂質 23.1 食塩相当量 2.8	エネルギー 829 たんぱく質 24.0	脂質 27.0 食塩相当量 3.7
10	金	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 揚げ鶏のあんずソースがけ 大豆サラダ	油揚げ 鶏肉 みそ だいず	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが えのきたけ・にんにく ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも でんぶん・さとう あんずジャム	あぶら	エネルギー 608 たんぱく質 24.8	脂質 19.6 食塩相当量 2.1	エネルギー 786 たんぱく質 30.6	脂質 22.8 食塩相当量 2.6
13	月	麦ごはん	○	わかめスープ さばのソースソース さっぱりポテトサラダ	糸かまぼこ さば	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし・ねぎ しょうが きゅうり・コーン	麦ごはん でんぶん さとう じゃがいも	ごま油 あぶら	エネルギー 593 たんぱく質 24.7	脂質 20.0 食塩相当量 3.0	エネルギー 764 たんぱく質 30.0	脂質 22.8 食塩相当量 3.6
14	火	麦ごはん	○	【大学生の献立】 具だくさん和風汁 豚肉とズッキーニのごまみそ炒め キャベツのさっぱりサラダ	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ ズッキーニ キャベツ・きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	エネルギー 569 たんぱく質 28.1	脂質 18.2 食塩相当量 2.3	エネルギー 744 たんぱく質 34.5	脂質 20.8 食塩相当量 2.7
15	水	コッペパン	○	【ワールドカップ応援献立】 ボークビーンズ ハニーマスタードフィッシュ トルティーヤ入りサラダ	豚肉 ベーコン だいず ホキ	牛乳	にんじん トマトピューレー パセリ	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 さとう・でんぶん はちみつ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 723 たんぱく質 33.9	脂質 28.1 食塩相当量 3.1	エネルギー 797 たんぱく質 38.5	脂質 31.9 食塩相当量 3.9
16	木	麦ごはん	○	こんにゃく肉みそラーメン汁 パオズ もやしの中華あえ	豚肉 みそ ショウロンポー	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが ごぼう・たけのこ 玉ねぎ・干しいたけ ねぎ・きゅうり・もやし	麦ごはん こんにゃく でんぶん さとう	ごま油	エネルギー 570 たんぱく質 19.7	脂質 18.9 食塩相当量 2.4	エネルギー 775 たんぱく質 24.8	脂質 23.8 食塩相当量 3.0
17	金	麦ごはん	○	ピリ辛豆腐汁 にしんのフライ 枝豆サラダ	豆腐 みそ にしん	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ もやし・はくさい キャベツ・きゅうり 枝豆	麦ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら	エネルギー 631 たんぱく質 25.4	脂質 23.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 798 たんぱく質 29.5	脂質 25.9 食塩相当量 3.3
21	火	わかめごはん	○	【殖生中学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのレモンあえ 春雨サラダ・いちごクレープ	たまご 鶏肉	牛乳 わかめごはんのもと	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ レモン果汁 キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぶん・はるさめ さとう クレープ	あぶら ごま油	エネルギー 704 たんぱく質 29.4	脂質 22.9 食塩相当量 3.3	エネルギー 881 たんぱく質 35.2	脂質 25.6 食塩相当量 4.1
22	水	コッペパン	○	玉ねぎとベーコンのスープ メンチカツ コーンサラダ	ベーコン メンチカツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 633 たんぱく質 24.9	脂質 23.9 食塩相当量 2.9	エネルギー 796 たんぱく質 31.2	脂質 28.7 食塩相当量 4.0
23	木	麦ごはん	○	夏野菜カレー 福神漬けあえ ゆでとうもろこし	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー 福神漬け・きゅうり・キャベツ・とうもろこし	にんにく・しょうが 玉ねぎ・なす・もやし ズッキーニ・りんごピューレー	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 658 たんぱく質 22.9	脂質 15.8 食塩相当量 3.2	エネルギー 895 たんぱく質 29.7	脂質 18.5 食塩相当量 3.9
24	金	麦ごはん	○	【土用の丑の日献立】 とうがんとのみそ汁 肉丼の具 うめのおひたし	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・とうがんと えのきたけ・ねぎ ごぼう・えだまめ きゅうり・キャベツ・梅	麦ごはん しらたき さとう	あぶら	エネルギー 526 たんぱく質 24.6	脂質 14.2 食塩相当量 2.6	エネルギー 682 たんぱく質 30.2	脂質 15.9 食塩相当量 3.3

※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・玉ねぎ・えのきたけ・しめじ・あんずジャム・大豆・卵・豆腐・にんにく・なす・きゅうり・じゃがいも・ズッキーニ・赤ピーマンです。
※一部に千曲市産有機野菜が含まれています。