

7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 お か ず	食品の種類とはたらき ちくわや肉になるもの（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）						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食 の学校				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)					
											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	水	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ちくわの蒲焼き（2こ） 磯香あえ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが・たまねぎ もやし・キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 622	たんぱく質 20.3	脂質 19.3	食塩相当量 2.6	エネルギー 793	たんぱく質 25.1	脂質 22.4	食塩相当量 3.2	
2	木	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい（2こ） もやしのナムル	ツナ・とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	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 658	たんぱく質 27.5	脂質 24.6	食塩相当量 2.4	エネルギー 795	たんぱく質 31.3	脂質 26.7	食塩相当量 2.8	
3	金	コッペパン	○	中華スープ フライドチキン こんにゃくサラダ	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	コッペパン はるさめ かたくりこ こんにゃく・さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 610	たんぱく質 29.1	脂質 21.2	食塩相当量 3.4	エネルギー 745	たんぱく質 34.7	脂質 24.6	食塩相当量 3.9	
6	月	麦ごはん	○	すいとん汁 シバーのみりんしょうゆ焼（魚） 切り干し大根煮	とりにく みそ・シルバー さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ はくさい きりぼしだいこん	むぎごはん すいとん さとう	あぶら	エネルギー 573	たんぱく質 26.0	脂質 15.0	食塩相当量 2.9	エネルギー 733	たんぱく質 32.8	脂質 17.1	食塩相当量 3.5	
7	火	ゆかりごはん	○	七夕そうめん汁 野菜コロッケ フルーツポンチ	なると	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい えのきたけ みかん パイナップル	むぎごはん こんにゃく・さとう コロッケ・いちごゼリー カクテルゼリー	あぶら	エネルギー 599	たんぱく質 15.4	脂質 15.8	食塩相当量 2.6	エネルギー 765	たんぱく質 18.7	脂質 17.5	食塩相当量 3.0	
8	水	麦ごはん	○	かきたま汁 かぼちゃのそぼろあん 青大豆のサラダ	かまぼこ たまご とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 580	たんぱく質 20.3	脂質 16.7	食塩相当量 2.4	エネルギー 725	たんぱく質 24.0	脂質 18.7	食塩相当量 2.9	
9	木	麦ごはん	○	夏野菜のカレー ころころチキン かおり粉あえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	しょうが・にんにく たまねぎ・ズッキーニ なす・りんご・かぶ キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	エネルギー 728	たんぱく質 31.3	脂質 22.9	食塩相当量 2.2	エネルギー 906	たんぱく質 37.0	脂質 26.4	食塩相当量 2.6	
10	金	コッペパン	○	キャベツのスープ 焼きロングウインナー スパゲッティサラダ	ベーコン 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 スパゲッティ		エネルギー 593	たんぱく質 24.7	脂質 20.6	食塩相当量 3.2	エネルギー 703	たんぱく質 28.0	脂質 22.6	食塩相当量 3.8	
13	月	麦ごはん	○	冬瓜の中華スープ 肉団子の甘酢がらめ チョレギサラダ	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう のり	にんじん	えのきたけ・もやし とうがん きゅうり・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 598	たんぱく質 22.2	脂質 21.3	食塩相当量 2.5	エネルギー 747	たんぱく質 26.3	脂質 24.3	食塩相当量 2.9	
14	火	麦ごはん	○	親子煮（卵入り） こんにゃくの炒め煮 ころころきゅうり	とりにく たまご さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・ごぼう きゅうり	むぎごはん さとう こんにゃく	あぶら	エネルギー 556	たんぱく質 27.1	脂質 13.8	食塩相当量 2.7	エネルギー 699	たんぱく質 33.2	脂質 15.4	食塩相当量 3.2	
15	水	麦ごはん	○	ふのみそ汁 ソースシイラフライ（魚） 春雨サラダ	あぶらあげ みそ シイラフライ	ぎゅうにゅう	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 はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 612	たんぱく質 23.2	脂質 17.4	食塩相当量 2.5	エネルギー 764	たんぱく質 27.5	脂質 19.5	食塩相当量 2.8	
16	木	麦ごはん	○	さつま汁 焼いてメンチカツ ごまあえ	ちくわ みそ メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん・ごぼう キャベツ・もやし	むぎごはん さつまいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	エネルギー 589	たんぱく質 20.7	脂質 22.4	食塩相当量 2.9	エネルギー 719	たんぱく質 23.5	脂質 23.4	食塩相当量 3.3	
17	金	コッペパン	○	マカロニスープ じゃがいものチーズ煮 コーンサラダ	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ・キャベツ コーン・きゅうり	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 600	たんぱく質 23.3	脂質 22.8	食塩相当量 3.4	エネルギー 727	たんぱく質 27.7	脂質 26.4	食塩相当量 3.9	
21	火	麦ごはん	○	キムチ汁 いかの磯辺揚げ きゃべつの塩昆布あえ	ぶたにく みそ・いか	ぎゅうにゅう あおのり しおこんぶ	にんじん	にんにく はくさいキムチ えのきたけ・はくさい きゅうり・キャベツ	むぎごはん トック かたくりこ	あぶら	エネルギー 590	たんぱく質 26.0	脂質 15.6	食塩相当量 2.3	エネルギー 738	たんぱく質 30.9	脂質 17.4	食塩相当量 2.8	
22	水	麦ごはん	○	肉団子のスープ 豚肉のケチャップ炒め 糸寒天サラダ	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ・もやし にんにく キャベツ・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 584	たんぱく質 28.7	脂質 17.9	食塩相当量 2.5	エネルギー 738	たんぱく質 34.9	脂質 20.2	食塩相当量 3.0	
23	木	麦ごはん	○	凍り豆腐のそぼろ汁 キャベツ入りつくね 梅ドレッシングサラダ	とりにく こおりとうふ みそ つくね	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・きゅうり キャベツ・うめづけ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 572	たんぱく質 22.4	脂質 19.0	食塩相当量 2.8	エネルギー 718	たんぱく質 26.6	脂質 21.4	食塩相当量 3.1	
24	金	コッペパン	○	野菜スープ ハンバーグトマトソース フルーツサラダ	ウインナー 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 みかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 629	たんぱく質 25.0	脂質 24.3	食塩相当量 3.4	エネルギー 784	たんぱく質 30.5	脂質 29.4	食塩相当量 4.3	

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
夏野菜カレーの にんにく・じゃがいも・玉ねぎ・なす・ズッキーニ
かおり粉あえの きゅうり です。