

9月 献立表

千曲市第1学校給食センター

TEL026-272-2114 FAX026-272-7703

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		たんぱく質	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (7%)	脂質 (7%)	たんぱく質 (7%)	脂質 (7%)
							1群	2群						
1	火	麦ごはん	○	【防災の日献立】 かぼちゃすいとん汁 にしんの塩焼き たくあんあえ	豚肉 みそ にしん	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう・大根 白菜・えのきたけ ねぎ・たくあん漬け キャベツ・もやし	麦ごはん すいとん		エネルギー (kcal) 610	たんぱく質 (g) 17.5	エネルギー (kcal) 784	たんぱく質 (g) 19.8
2	水	コッパン	○	コーンポタージュ 大豆と鶏肉のトマト煮 糸寒天サラダ	ベーコン 鶏肉 だいず	牛乳 スキムミルク 生クリーム 寒天	にんじん トマト	玉ねぎ コーンペースト キャベツ・きゅうり	コッパン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	エネルギー (kcal) 682	たんぱく質 (g) 24.1	エネルギー (kcal) 813	たんぱく質 (g) 27.5
3	木	麦ごはん	○	春雨スープ ユーリンチー ひじきサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生ひじき	にんじん	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが コーン	麦ごはん 春雨 でんぷん さとう	あぶら	エネルギー (kcal) 606	たんぱく質 (g) 20.4	エネルギー (kcal) 784	たんぱく質 (g) 23.8
4	金	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 ちくわのかば焼き こんぶあえ	凍り豆腐 油揚げ・豆腐 みそ・豆乳 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・大根 ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん でんぷん さとう	あぶら	エネルギー (kcal) 610	たんぱく質 (g) 21.5	エネルギー (kcal) 803	たんぱく質 (g) 25.6
7	月	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 豆腐ハンバーグ和風ソース 磯風味あえ	鶏肉 厚揚げ みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ・しょうが ねぎ・大根 しめじ・もやし キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	エネルギー (kcal) 577	たんぱく質 (g) 18.1	エネルギー (kcal) 742	たんぱく質 (g) 20.6
8	火	麦ごはん	○	すまし汁 グルクンの竜田揚げ 切り干し大根の煮物	かまぼこ 豆腐 グルクン竜田揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ・ねぎ 切り干し大根 干ししいたけ	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー (kcal) 565	たんぱく質 (g) 21.9	エネルギー (kcal) 772	たんぱく質 (g) 25.6
9	水	コッパン	○	白菜と肉団子のスープ ポロニアステーキ イタリアンサラダ コービー牛乳の素	肉団子 ポロニアステーキ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜 しょうが・キャベツ きゅうり	麦ごはん さとう はるさめ コービー牛乳の素	ドレッシング	エネルギー (kcal) 694	たんぱく質 (g) 24.7	エネルギー (kcal) 808	たんぱく質 (g) 28.0
10	木	麦ごはん	○	なす入りマーボー豆腐 棒ぎょうざ もやしとコーンの中華あえ	豚肉 みそ・豆腐 棒ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ・だれのこ 干ししいたけ・なす きゅうり・コーン・もやし	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	エネルギー (kcal) 603	たんぱく質 (g) 17.4	エネルギー (kcal) 835	たんぱく質 (g) 22.6
11	金	麦ごはん	○	きのこチキンのカレー 抹茶ミルクビーンズ ナガノパブル	鶏肉 だいず きな粉	牛乳 コンデンスミルク	にんじん 抹茶 トマトビュレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ エリンギ・りんごビュレー ナガノパブル	麦ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	エネルギー (kcal) 700	たんぱく質 (g) 21.3	エネルギー (kcal) 905	たんぱく質 (g) 25.0
14	月	わかめごはん	○	【八幡小学校希望献立】 こんにゃくみそラーメンスープ 鶏かば揚げのレモンあえ スラッパチサラダ・レモンソーダゼリー	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめごはんの素	にんじん	にんにく・しょうが・ねぎ 玉ねぎ・だれのこ・干ししいたけ もやし・きゅうり・キャベツ レモン果汁・コーン	麦ごはん こんにゃく・でんぷん さとう・スラッパチ レモンソーダゼリー	あぶら	エネルギー (kcal) 691	たんぱく質 (g) 20.6	エネルギー (kcal) 878	たんぱく質 (g) 23.8
15	火	麦ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 あじのみりんしょうゆ焼き きんぴらごぼう	油揚げ みそ 豚肉 あじ	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ごぼう 干ししいたけ	麦ごはん こんにゃく さとう	ごまあぶら	エネルギー (kcal) 529	たんぱく質 (g) 14.9	エネルギー (kcal) 682	たんぱく質 (g) 16.5
16	水	コッパン	○	グリーンポタージュ ソースホキフライ コーンサラダ	ベーコン ホキフライ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ・キャベツ コーンペースト きゅうり・コーン 枝豆ペースト	コッパン さとう	あぶら	エネルギー (kcal) 821	たんぱく質 (g) 35.7	エネルギー (kcal) 976	たんぱく質 (g) 41.6
17	木	麦ごはん	○	中華風コーンスープ にらまんじゅう もやしの中華あえ	鶏肉 にらまんじゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・干ししいたけ だれのこ・しょうが コーンペースト・コーン きゅうり・もやし	麦ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら	エネルギー (kcal) 521	たんぱく質 (g) 12.4	エネルギー (kcal) 674	たんぱく質 (g) 13.7
18	金	麦ごはん	○	豆乳入りみそ汁 豚肉のマヨ胡麻丼の具 ゆかりあえ	油揚げ 豆腐 豆乳・みそ 豚肉	牛乳	にんじん 赤しそ粉	玉ねぎ・ねぎ しょうが・キャベツ もやし・きゅうり	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	エネルギー (kcal) 572	たんぱく質 (g) 18.6	エネルギー (kcal) 744	たんぱく質 (g) 21.6
24	木	麦ごはん	○	【お月見献立】 お月見汁 さばのみそだれかけ 枝豆サラダ・月見だんご	かまぼこ 豆腐 さば みそ	牛乳	にんじん	干ししいたけ えのきたけ・ねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・枝豆	麦ごはん さとう でんぷん だんご	あぶら	エネルギー (kcal) 684	たんぱく質 (g) 21.1	エネルギー (kcal) 856	たんぱく質 (g) 24.2
25	金	麦ごはん	○	野菜とわかめのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐のチリソース パリパリサラダ	みそ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・大根 えのきたけ・ねぎ しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも でんぷん・さとう チャーメン	あぶら ごまあぶら ドレッシング	エネルギー (kcal) 655	たんぱく質 (g) 25.3	エネルギー (kcal) 819	たんぱく質 (g) 28.9
28	月	ナン	○	エービーシースープ ドライカレー フルーツポンチ	ベーコン 豚肉 だいず	牛乳	にんじん トマトビュレー	玉ねぎ・コーン・白菜 しょうが・にんにく みかん(シトルト)・もも(シトルト) パイナップル(シトルト)・レモン果汁	ナン・マカロニ さとう・こむぎこ カクテルゼリー シャインマスカットゼリー	あぶら	エネルギー (kcal) 652	たんぱく質 (g) 20.7	エネルギー (kcal) 768	たんぱく質 (g) 23.8
29	火	麦ごはん	○	辛味ワタンスープ ツナそぼろ きゅうりの中華あえ	鶏肉 ツナ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・干ししいたけ だれのこ・白菜 しょうが・えだまめ きゅうり・もやし	麦ごはん ワタンス さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー (kcal) 586	たんぱく質 (g) 18.9	エネルギー (kcal) 760	たんぱく質 (g) 21.7
30	水	コッパン	○	ポテトとウィンナーのスープ タンドリーチキン こんにゃくサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ・大根・白菜 にんにく・しょうが レモン果汁 きゅうり・キャベツ	コッパン じゃがいも こんにゃく	ドレッシング	エネルギー (kcal) 571	たんぱく質 (g) 19.5	エネルギー (kcal) 671	たんぱく質 (g) 21.9

今月の千曲市産は、米・玉ねぎ・なめこ・えのきたけ・大豆・豆腐・シャインマスカット です。

