



平成30年度

5月献立表 (中学校)

長野市第二中学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)			
1 火	麦ご飯	MILK	辛味豆腐汁 豚肉とごぼうの炒め物 清見かん	鶏肉・豆腐 みそ・豚肉	牛乳	人参・にら ピーマン	玉ねぎ・しめじ きゃべつ・生姜 にんにく・ごぼう 清見かん	麦ご飯 砂糖 でん粉	ひまわり油	エネルギー 733	脂質 15.1	たんぱく質 31.0	食塩相当量 2.2	
2 水	コッペパン	MILK	コンソメスープ クリームペネ アスパラサラダ 野菜和風ドレッシング	鶏肉・ハム	牛乳 生クリーム	人参 ちんげん菜 アスパラガス	玉ねぎ・大根 にんにく・きゃべつ きゅうり	コッペパン じゃが芋 マカロニ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 762	脂質 21.9	たんぱく質 29.6	食塩相当量 3.3	ドレッシング クラス1本
7 月	麦ご飯	MILK	わかめのみそ汁 ちくわのかば焼き つぼ漬け和え	油揚げ みそ ちくわ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・きゃべつ えのきたけ きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 748	脂質 17.9	たんぱく質 23.8	食塩相当量 3.4	ちくわのかば焼き 2個
8 火	減量だけのこ飯	MILK	《こどもの日献立》 すまし汁 かつおの角煮・ごま和え こどもの日ゼリー	なると 豆腐 かつお(魚)	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・白しめじ 白菜・生姜 きゃべつ	だけのこ飯 こんにゃく 砂糖 こどもの日ゼリー	ごま	エネルギー 724	脂質 14.2	たんぱく質 33.0	食塩相当量 3.6	こどもの日ゼリー 業者配送
9 水	丸パン	MILK	ミネストローネ 和風ハンバーグ 海藻サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく・大根 玉ねぎ・セロリー もやし・きゅうり きゃべつ	丸パン じゃが芋 砂糖 でん粉	オリーブ油 ひまわり油	エネルギー 749	脂質 24.7	たんぱく質 30.5	食塩相当量 3.4	
10 木	麦ご飯	MILK	どさんこ汁 絹揚げのおろしがけ 小松菜とひじきのサラダ	豚肉・みそ 絹揚げ	牛乳 ひじき	人参・小松菜	玉ねぎ・コーン 白菜・ねぎ 大根・きゃべつ	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油	エネルギー 812	脂質 23.7	たんぱく質 30.9	食塩相当量 2.5	
11 金	コッペパン	MILK	ワンタンスープ 鮭のハーブ焼き 青大豆のサラダ	豚肉 鮭(魚) 青大豆	牛乳	人参	ねぎ・生姜 玉ねぎ・もやし にんにく・きゃべつ きゅうり	コッペパン ワンタン 砂糖 パン粉	オリーブ油 ひまわり油	エネルギー 757	脂質 23.8	たんぱく質 39.7	食塩相当量 3.5	
14 月	麦ご飯	MILK	かきたま汁 きびなごのから揚げ 春雨サラダ	かまぼこ 卵	牛乳 きびなご(魚)	人参 小松菜	玉ねぎ・生姜 きゅうり・きゃべつ	麦ご飯 でん粉 春雨・砂糖	ひまわり油	エネルギー 737	脂質 18.7	たんぱく質 27.0	食塩相当量 2.6	
15 火	麦ご飯	MILK	みそけんちん汁 あじの紀州焼き ごま酢和え	竹輪 油揚げ みそ・豆腐 あじ(魚)	牛乳	人参	ごぼう・大根 ねぎ・きゅうり きゃべつ・もやし	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 729	脂質 19.3	たんぱく質 33.9	食塩相当量 2.7	
16 水	コッペパン	MILK	きゃべつのスープ じゃが芋とアスパラの炒め物 フルーツポンチ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス	生姜・玉ねぎ きゃべつ・ねぎ みかん缶 パイン缶	コッペパン じゃが芋 ナタデココ ボールゼリー	ひまわり油	エネルギー 703	脂質 17.1	たんぱく質 26.9	食塩相当量 3.1	
17 木	わかめご飯	MILK	ふのみそ汁 肉団子の甘辛あえ こんにゃくの炒め物	みそ 肉団子 さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ えのきたけ ごぼう	わかめご飯 じゃが芋・ふ 砂糖・でん粉 こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 813	脂質 22.9	たんぱく質 27.0	食塩相当量 2.9	わかめご飯の素 クラス1袋
18 金	ソフト麺	MILK	ミートソース キャラメルポテト 糸寒天サラダ	豚肉	牛乳 糸寒天	人参	にんにく・玉ねぎ きゃべつ きゅうり	ソフト麺 さつま芋 砂糖	ひまわり油 バター	エネルギー 911	脂質 25.6	たんぱく質 26.0	食塩相当量 3.3	
21 月	麦ご飯	MILK	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい 三色ナムル	豆腐・ツナ 肉しゅうまい	牛乳	人参・にら	生姜・玉ねぎ たけのこ・もやし	麦ご飯 砂糖・でん粉	ひまわり油 ごま油	エネルギー 773	脂質 20.5	たんぱく質 30.8	食塩相当量 2.8	肉しゅうまい 2個
22 火	麦ご飯	MILK	すいとん汁 シルバーの西京焼き ゆかり和え	油揚げ なると シルバー(魚)	牛乳	人参 赤しそ	大根・玉ねぎ 白菜・きゃべつ きゅうり・ねぎ	麦ご飯 すいとん	ひまわり油	エネルギー 751	脂質 17.2	たんぱく質 31.3	食塩相当量 2.4	
23 水	コッペパン	MILK	野菜スープ 凍り豆腐と鶏肉のケチャップ和え 梅ドレサラダ	凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ・玉ねぎ 白菜・きゃべつ しょうが・もやし きゅうり・梅	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃが芋	ひまわり油	エネルギー 763	脂質 24.1	たんぱく質 32.1	食塩相当量 3.5	
24 木	麦ご飯	MILK	チキンカレー 海の幸サラダ カラマンダリン 青じそドレッシング	鶏肉・えび いか	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・きゃべつ すりおろしりんご きゅうり・カラマンダリン	麦ご飯 じゃが芋	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 768	脂質 14.7	たんぱく質 29.8	食塩相当量 2.6	ドレッシング クラス1本
25 金	コッペパン	MILK	にらとえのきのスープ チャブチェ こんにゃくサラダ	鶏肉・豚肉 みそ	牛乳	人参・にら 赤ピーマン ちんげん菜	玉ねぎ・にんにく 白菜・えのきたけ もやし・きゅうり きゃべつ	コッペパン 砂糖・春雨 サラダこんにゃく	ごま油 ひまわり油	エネルギー 710	脂質 18.4	たんぱく質 29.1	食塩相当量 3.0	
28 月	麦ご飯	MILK	若竹汁 じゃが芋のそぼろ煮 かみかみ和え	かまぼこ みそ・豚肉	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ・たけのこ きゃべつ・もやし 切干大根	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖・でん粉	ひまわり油	エネルギー 731	脂質 13.1	たんぱく質 28.5	食塩相当量 3.1	
29 火	麦ご飯	MILK	よしの汁 ソースホキフライ たくあん和え	鶏肉・豆腐 ホキ(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 ねぎ・きゃべつ きゅうり たくあん漬け	麦ご飯 でん粉・砂糖 小麦粉 パン粉	ひまわり油	エネルギー 787	脂質 17.0	たんぱく質 31.1	食塩相当量 3.0	
30 水	コッペパン	MILK	春雨スープ オムレットマトソース ごぼうサラダ ごまドレッシング	豚肉 オムレット	牛乳	人参・小松菜	生姜・玉ねぎ ねぎ・にんにく 白菜・きゃべつ ごぼう・きゅうり	コッペパン 砂糖・春雨	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 734	脂質 23.1	たんぱく質 28.4	食塩相当量 3.4	ドレッシング クラス1本
31 木	麦ご飯	MILK	つみれ汁 焼き肉 コーンサラダ	つみれ・みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・生姜・大根 えのきたけ・白菜 にんにく・コーン きゃべつ・きゅうり	麦ご飯・砂糖	ひまわり油	エネルギー 746	脂質 17.6	たんぱく質 33.4	食塩相当量 2.8	