



平成30年度

10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月 | 麦ご飯 | MILK | 厚揚げのみそ汁 ツナそぼろ丼の具 キムチ和え | 厚揚げ みそ ツナ 卵 | 牛乳 | 人参 小松菜 | ねぎ・玉ねぎ 生姜・枝豆 もやし・きゃべつ きゅうり | 麦ご飯 じゃが芋 砂糖 | ひまわり油 | エネルギー 727 たんぱく質 27.8 | 脂質 21.7 食塩相当量 2.7 | |
| 2火 | 麦ご飯 | MILK | 【篠ノ井東小学校お楽しみ献立】 ポークカレー 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ ブルーベリークレープ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 海藻 | 人参 | にんにく・生姜 玉ねぎ すりおろしりんご もやし・きゅうり | 麦ご飯 じゃが芋 でん粉・砂糖 クレープ | ひまわり油 | エネルギー 901 たんぱく質 37.2 | 脂質 29.0 食塩相当量 3.4 | ブルーベリークレープ |
| 3水 | コッペパン <small>3年生 きなこ揚げパン</small> | MILK | 大根と豚肉のスープ ロングウィンナー みかん ケチャップ | きなこ(3年生) 豚肉 ウィンナー | 牛乳 | 人参 | ねぎ・生姜 大根・コーン えのきたけ みかん | コッペパン 砂糖(3年生) | ごま油 <small>ひまわり油(3年生)</small> | エネルギー792 (3年生)876 たんぱく質32.8 (3年生)34.7 | 脂質29.9 (3年生)35.5 食塩相当量3.0 (3年生)3.2 | ケチャップ クラス1本 |
| 4木 | 麦ご飯 | MILK | 【目の愛護デー献立】 野菜スープ 凍り豆腐とすけとうだらの揚げ煮 カロチンサラダ ノンエッグマヨネーズ | ベーコン 凍り豆腐 すけとうだら(魚) | 牛乳 | 人参 小松菜 かぼちゃ | ねぎ・玉ねぎ えのきたけ 生姜 きゅうり・コーン | 麦ご飯 でん粉 砂糖 | ひまわり油 <small>ノンエッグマヨネーズ</small> | エネルギー 795 たんぱく質 27.9 | 脂質 22.9 食塩相当量 2.5 | ノンエッグマヨネーズ クラス1本 |
| 5金 | ソフト麺 | MILK | みそラーメンスープ 大学芋 棒棒鶏サラダ | 豚肉 みそ サラダチキン | 牛乳 | 人参 | にんにく・玉ねぎ たけのこ・コーン もやし・ねぎ・生姜 きゃべつ・きゅうり | ソフト麺 さつまいも 砂糖・でん粉 | ひまわり油 ごま油 ごま | エネルギー 842 たんぱく質 29.3 | 脂質 20.1 食塩相当量 3.1 | |
| 9火 | 麦ご飯 | MILK | わかめのみそ汁 鮭の西京焼き こんにゃくの炒め物 | 油揚げ みそ 鮭(魚) 豚肉 | 牛乳 わかめ | 人参 いんげん | 玉ねぎ えのきたけ ごぼう | 麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 | ひまわり油 | エネルギー 751 たんぱく質 35.3 | 脂質 18.2 食塩相当量 3.2 | |
| 10水 | ミニコッペパン | MILK | 鶏ごぼうスープ スパゲッティナポリタン コーンサラダ | 鶏肉 豆腐 ウィンナー | 牛乳 | 人参 小松菜 ピーマン | 生姜・玉ねぎ・ねぎ ごぼう・にんにく えのきたけ・コーン きゃべつ・きゅうり | コッペパン 砂糖 スパゲッティ | ひまわり油 | エネルギー 709 たんぱく質 28.4 | 脂質 21.8 食塩相当量 3.3 | |
| 11木 | 麦ご飯 | MILK | なめこ汁 あじのごまだれ焼き つぼ漬け和え | 豆腐 みそ あじ(魚) | 牛乳 | 人参 | 大根・白菜 なめこ・ねぎ きゃべつ・きゅうり つぼ漬け | 麦ご飯 砂糖・でん粉 | ひまわり油 ごま | エネルギー 736 たんぱく質 31.5 | 脂質 19.4 食塩相当量 2.9 | |
| 12金 | 丸パン | MILK | ABCスープ 和風ハンバーグ 小松菜とハムの和え物 | 鶏肉 ハンバーグ ハム | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ・しめじ 白菜・大根 きゃべつ もやし | 丸パン 砂糖 マカロニ でん粉 | ひまわり油 | エネルギー 737 たんぱく質 33.4 | 脂質 23.3 食塩相当量 3.6 | |
| 15月 | | MILK | 【防災教育献立】 肉うどん汁 救給カレー 福神漬け和え | 豚肉 油揚げ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ きゃべつ・きゅうり 福神漬け | 救給カレー うどん でん粉 | | エネルギー 737 たんぱく質 24.3 | 脂質 34.0 食塩相当量 4.5 | |
| 16火 | 麦ご飯 | MILK | わかめスープ ビビンバの具 ビビンバナムル | 豚肉 みそ 卵 | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | ねぎ・生姜・玉ねぎ わらび・えのきたけ・白菜 にんにく・たけのこ・大根 大豆もやし・きゅうり | 麦ご飯 砂糖 | ひまわり油 ごま油 ごま | エネルギー 692 たんぱく質 27.9 | 脂質 17.0 食塩相当量 2.9 | |
| 17水 | コッペパン | MILK | オニオンスープ ソースチキンカツ 大根とツナのサラダ | ベーコン 鶏肉 ツナ | 牛乳 わかめ | 人参 パセリ | ねぎ・生姜 玉ねぎ・大根 きゅうり | コッペパン 砂糖・小麦粉 パン粉 | ひまわり油 | エネルギー 782 たんぱく質 36.1 | 脂質 24.1 食塩相当量 3.5 | |
| 18木 | 麦ご飯 | MILK | すき焼き煮 ちくわのカレー揚げ 梨 | 豚肉 焼き豆腐 竹輪 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ・白菜 ねぎ・梨 | 麦ご飯 白滝・砂糖 小麦粉 | ひまわり油 | エネルギー 789 たんぱく質 29.9 | 脂質 16.8 食塩相当量 2.7 | |
| 19金 | ソフト麺 | MILK | ミートソース じゃがいものチーズ煮 糸寒天サラダ | 豚肉 ウィンナー | 牛乳 チーズ 寒天 | 人参 | にんにく・玉ねぎ きゃべつ・きゅうり コーン | ソフト麺 じゃが芋 砂糖 | ひまわり油 | エネルギー 900 たんぱく質 31.3 | 脂質 27.8 食塩相当量 3.6 | |
| 22月 | わかめご飯 | MILK | 白菜のみそ汁 おでん おかか和え | さつまいも揚げ 油揚げ・かつお節 野菜ミックスボール うずら卵・みそ | 牛乳 昆布 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ・白菜 大根・もやし きゃべつ | わかめご飯 こんにゃく 砂糖 | | エネルギー 704 たんぱく質 25.2 | 脂質 16.1 食塩相当量 3.5 | |
| 23火 | 麦ご飯 | MILK | 麻婆大根 肉しゅうまい もやしのナムル | 豚肉 みそ 肉しゅうまい | 牛乳 | 人参 小松菜 | にんにく・生姜 大根・玉ねぎ たけのこ・ねぎ もやし | 麦ご飯 砂糖・でん粉 | ひまわり油 ごま油 | エネルギー 749 たんぱく質 30.0 | 脂質 17.2 食塩相当量 3.1 | 肉しゅうまい 2個 |
| 24水 | ツイストパン | MILK | ビーフシチュー あざやかサラダ りんご | 牛肉 ハム | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ・にんにく 生姜・きゅうり きゃべつ・コーン レモン果汁・りんご | ツイストパン 砂糖 じゃが芋 | ひまわり油 | エネルギー 791 たんぱく質 29.9 | 脂質 24.3 食塩相当量 3.4 | |
| 25木 | 麦ご飯 | MILK | みそすいとん汁 さばの塩焼き 青大豆のサラダ | 鶏肉・油揚げ みそ・なると さば(魚) 青大豆 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ・白菜 ねぎ・きゃべつ きゅうり | 麦ご飯 すいとん 砂糖 | ひまわり油 | エネルギー 832 たんぱく質 37.0 | 脂質 23.1 食塩相当量 2.4 | |
| 26金 | コッペパン | MILK | 中華スープ えびとポテトのチリソース きわかめのサラダ | 豚肉 なると えび | 牛乳 わかめ きわかめ | 人参 ちんげん菜 | 生姜・玉ねぎ もやし にんにく・ねぎ きゃべつ・きゅうり | コッペパン 砂糖・でん粉 じゃが芋 | ひまわり油 | エネルギー 757 たんぱく質 32.1 | 脂質 23.3 食塩相当量 3.5 | |
| 29月 | 麦ご飯 | MILK | 【地域食材の日献立】 長野市野菜の豚汁 かぼちゃと鶏肉のごまがらめ 塩いかの和え物 | 豚肉・鶏肉 みそ 豆腐 塩いか | 牛乳 | 人参 かぼちゃ 青じそ | ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ きゃべつ きゅうり | 麦ご飯 こんにゃく じゃが芋 でん粉・砂糖 | ひまわり油 ごま | エネルギー 782 たんぱく質 30.4 | 脂質 18.8 食塩相当量 2.5 | |
| 30火 | 麦ご飯 | MILK | 凍り豆腐と小松菜のスープ 肉団子の中華煮 ごぼうサラダ 野菜和風ドレッシング | 凍り豆腐 肉団子 ハム | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ・大根 たけのこ・白菜 ごぼう・きゃべつ きゅうり | 麦ご飯 砂糖・でん粉 | ひまわり油 ドレッシング | エネルギー 758 たんぱく質 26.9 | 脂質 22.2 食塩相当量 2.9 | ドレッシング クラス1本 |
| 31水 | パンキンパン | MILK | 【ハロウィン献立】 白菜スープ シルバーのハーブ焼き ハロウィンサラダ | ベーコン シルバー(魚) | 牛乳 | 人参 ちんげん菜 | 玉ねぎ・にんにく レッドきゃべつ きゃべつ・きゅうり 白菜・レモン果汁 | パンキンパン 砂糖・小麦粉 パン粉 | オリーブ油 ひまわり油 | エネルギー 845 たんぱく質 35.5 | 脂質 29.3 食塩相当量 3.3 | |