



平成30年度

1月献立表

(中学校)



長野市第二学校給食センター

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	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
					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			
7	月	麦ご飯	MILK	ミートボールのトマトスープ チキンのフレーク焼き 小松菜サラダ	肉団子・鶏肉	牛乳	人参・トマト パセリ・小松菜	玉ねぎ・大根 きゃべつ・きゅうり もやし	麦ご飯 小麦粉 コーンフレーク パン粉・砂糖	ひまわり油	エネルギー 819 たんぱく質 32.0	脂質 22.7 食塩相当量 2.7	
8	火	麦ご飯	MILK	みそ野菜スープ わかさぎの南蛮漬け かぶの浅漬け	豚肉・みそ	牛乳 わかさぎ(魚)	人参・小松菜	玉ねぎ・たけのこ コーン・もやし ねぎ・かぶ きゅうり	麦ご飯 でん粉・砂糖	ひまわり油	エネルギー 709 たんぱく質 27.4	脂質 15.6 食塩相当量 2.8	
9	水	ミニコッパン	MILK	わかめスープ 焼きそば もやしのナムル	ほたて なると 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	ねぎ・生姜 玉ねぎ・えのきたけ 白菜・きゃべつ もやし・きゅうり	コッパン 砂糖 焼きそば麺	ひまわり油 ごま油	エネルギー 699 たんぱく質 29.3	脂質 18.4 食塩相当量 3.3	
10	木	ゆかりご飯	MILK	【新春献立】 七草だまこ汁 鮭の西京焼き 紅白なます	鶏肉 鮭(魚) かまぼこ	牛乳	人参 かぶの葉	白菜・ねぎ かぶ・大根	ゆかりご飯 だまこもち 砂糖	ひまわり油	エネルギー 745 たんぱく質 36.4	脂質 13.5 食塩相当量 2.8	ゆかりご飯の素 クラス1袋
11	金	コッパン	MILK	卵スープ 凍り豆腐と豚肉のケチャップ和え 糸寒天サラダ	かまぼこ 鶏肉・卵 豚肉 凍り豆腐	牛乳 寒天	人参・パセリ	玉ねぎ・にんにく えのきたけ・生姜 きゃべつ・コーン きゅうり	コッパン でん粉・砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 827 たんぱく質 38.5	脂質 27.5 食塩相当量 3.6	
15	火	麦ご飯	MILK	長芋豚汁 鶏肉の照り焼き 磯香和え	豚肉・みそ 豆腐・鶏肉	牛乳・のり	人参・小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ・生姜 きゃべつ・もやし	麦ご飯 こんにゃく 長芋・砂糖	ひまわり油	エネルギー 726 たんぱく質 33.5	脂質 17.8 食塩相当量 2.6	
16	水	ミニコッパン	MILK	きゃべつのスープ スパゲッティナポリタン 風邪に負けないサラダ 野菜和風ドレッシング	豚肉 ウィンナー えび	牛乳	人参 ピーマン かぼちゃ ブロッコリー	生姜・ねぎ 玉ねぎ・きゃべつ にんにく・コーン	コッパン スパゲッティ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 715 たんぱく質 30.5	脂質 20.2 食塩相当量 3.2	ドレッシング クラス1本
17	木	麦ご飯	MILK	【広徳中学校思い出献立】 チキンカレー・ハンバーグ こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参・小松菜	にんにく・生姜 玉ねぎ すりおろしりんご きゃべつ	麦ご飯 サラダこんにゃく じゃが芋・砂糖 コーヒー牛乳の素	ひまわり油	エネルギー 844 たんぱく質 29.4	脂質 23.1 食塩相当量 2.8	コーヒー牛乳の素
18	金	減量うどん風ソフト麺	MILK	お煮かけ汁 かぼちゃのおやき なめたけ和え	竹輪・油揚げ 鶏肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・ねぎ きゃべつ・もやし なめたけ	うどん風ソフト麺 でん粉 おやき	ひまわり油	エネルギー 708 たんぱく質 25.5	脂質 11.6 食塩相当量 2.5	
21	月	麦ご飯	MILK	辛味豆腐汁 肉丼の具 ぼんかん	鶏肉・なると 豆腐・みそ 豚肉	牛乳	人参・にら	玉ねぎ・白菜 しめじ・ごぼう ねぎ・ぼんかん	麦ご飯 白滝・砂糖	ひまわり油	エネルギー 733 たんぱく質 32.4	脂質 15.1 食塩相当量 2.5	
22	火	麦ご飯	MILK	【大寒献立】 粕汁 シルバーのフライ信州みそソース 野沢菜漬け和え	油揚げ・鶏肉 みそ シルバー(魚)	牛乳	人参 野沢菜漬け	大根・ねぎ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 里芋・小麦粉 パン粉・砂糖 でん粉	ひまわり油	エネルギー 817 たんぱく質 31.6	脂質 22.7 食塩相当量 2.9	
23	水	コッパン	MILK	大根と鶏肉のスープ ドライカレー マカロニサラダ	鶏肉・豚肉	牛乳	人参	生姜・大根・コーン えのきたけ・ねぎ にんにく・玉ねぎ きゃべつ・きゅうり	コッパン マカロニ 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 816 たんぱく質 34.9	脂質 28.0 食塩相当量 3.5	
24	木	麦ご飯	MILK	【給食記念日献立】 ふのみそ汁 鯨のオーロラ煮 たくあん和え・干し柿	みそ くじら	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・生姜 きゃべつ・きゅうり たくあんづけ・干し柿	麦ご飯 じゃが芋・ふ でん粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 814 たんぱく質 30.5	脂質 15.4 食塩相当量 3.4	干し柿
25	金	ツイストパン	MILK	白菜のスープ クリームパンネ 青大豆のサラダ	鶏肉・豚肉 青大豆	牛乳 生クリーム	人参	ねぎ・生姜 玉ねぎ・白菜 にんにく・きゅうり きゃべつ	ツイストパン 砂糖 マカロニ	ひまわり油	エネルギー 762 たんぱく質 33.5	脂質 21.8 食塩相当量 3.4	
28	月	麦ご飯	MILK	おぶっこ ぶりのゆずみそがけ れんこんサラダ	豚肉・油揚げ ぶり(魚) みそ	牛乳	人参 かぼちゃ	えのきたけ・白菜 ねぎ・ゆずかじゅう れんこん・きゃべつ きゅうり・梅	麦ご飯 ほうとうめん 砂糖 でん粉	ひまわり油	エネルギー 816 たんぱく質 32.5	脂質 23.1 食塩相当量 2.4	
29	火	麦ご飯	MILK	【松代中学校思い出献立】 野菜コーンスープ 鶏肉のから揚げ・シーザーサラダ シーザードレッシング・コーヒー牛乳の素	鶏肉・ハム	牛乳	人参・小松菜	ねぎ・生姜 玉ねぎ・コーン きゅうり・きゃべつ	麦ご飯 じゃが芋 でん粉・クルトン コーヒー牛乳の素	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 763 たんぱく質 29.3	脂質 20.7 食塩相当量 2.4	ドレッシング クラス1本 コーヒー牛乳の素
30	水	コッパン	MILK	春雨スープ ロングウィンナー ごぼうサラダ ノンエッグマヨネーズ	豚肉 ウィンナー	牛乳	人参・小松菜	ねぎ・生姜 玉ねぎ・白菜 ごぼう・きゃべつ きゅうり	コッパン 砂糖・春雨 ノンエッグマヨネーズ	ひまわり油	エネルギー 841 たんぱく質 31.0	脂質 36.5 食塩相当量 3.5	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
31	木	麦ご飯	MILK	みそけんちん汁 焼き鳥丼の具 でこぼん	竹輪・油揚げ みそ・豆腐 卵・鶏肉	牛乳	人参	ごぼう・大根 ねぎ でこぼん	麦ご飯 こんにゃく 砂糖 水あめ	ひまわり油	エネルギー 745 たんぱく質 32.7	脂質 19.2 食塩相当量 2.2	

