



平成29年度

7月 献立表 (中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

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 (赤)	体の調子を 良くするもの (緑)	働く力や 体温になるもの (黄色)	エネルギー (たんぱく質 グラム)	脂質 (食塩相当量 グラム)	
3 月	わかめご飯 		《七夕献立》 七夕そうめん汁 ちくわのかば焼き 青じそ風味和え・七夕ゼリー	牛乳 かまぼこそうめん 竹輪	玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・きゅうり・大根 青じそ・こんにゃくそうめん	わかめご飯・でん粉 ひまわり油・砂糖 七夕ゼリー	エネルギー 742 たんぱく質 22.4	脂質 15.3 食塩相当量 3.8	わかめご飯の素 クラス1袋 ちくわのかば焼き 2個 七夕ゼリー 業者配送
4 火	麦ご飯 		厚揚げのみそ汁 三色そばろ つぼ漬け和え	牛乳・厚揚げ みそ 鶏肉・卵	玉ねぎ・大根・小松菜 しめじ・生姜・えだまめ きゃべつ・きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 ひまわり油 砂糖・でん粉	エネルギー 802 たんぱく質 35.3	脂質 24.5 食塩相当量 3.3	
5 水	コッペパン 		ミネストローネ 鶏肉のマーマレードソース 小松菜のサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく・セロリー・玉ねぎ 大根・人参・トマト 小松菜・きゃべつ・きゅうり	コッペパン オリーブ油・じゃが芋 ひまわり油・でん粉 マーマレード・砂糖	エネルギー 740 たんぱく質 36.3	脂質 21.1 食塩相当量 3.6	
6 木	麦ご飯 		みそけんちん汁 鮭の西京焼き ひじきの煮物	牛乳・竹輪・みそ 豆腐・鮭(魚) 鶏肉・ひじき 油揚げ	ごぼう・人参・大根・ねぎ こんにゃく・えだまめ	麦ご飯 じゃが芋 ひまわり油・砂糖	エネルギー 753 たんぱく質 38.6	脂質 17.9 食塩相当量 2.3	
7 金	コッペパン 		野菜スープ チリコンカン すいかでポンチ	牛乳 大豆・豚肉	ねぎ・生姜・玉ねぎ・人参 きゃべつ・小松菜・にんにく 夏みかん缶・パイン缶 すいか	コッペパン・じゃが芋 ひまわり油・小麦粉 ナタデココ	エネルギー 801 たんぱく質 32.4	脂質 23.7 食塩相当量 3.4	
10 月	麦ご飯 		麻婆豆腐 えびしゅうまい かみかみサラダ	牛乳 豚肉 みそ・豆腐 えびしゅうまい	生姜・にんにく・玉ねぎ 人参・たけのこ・にら きゃべつ・切干大根・もやし	麦ご飯 ひまわり油 砂糖・でん粉	エネルギー 770 たんぱく質 30.2	脂質 20.8 食塩相当量 2.9	えびしゅうまい 2個
11 火	麦ご飯 		じゃが芋のみそ汁 和風ハンバーグ アーモンド和え	牛乳 みそ ハンバーグ	玉ねぎ・人参・えのきたけ ねぎ・大根・小松菜 きゃべつ・白滝	麦ご飯・じゃが芋 ひまわり油・砂糖 でん粉・アーモンド	エネルギー 769 たんぱく質 25.5	脂質 21 食塩相当量 3	
12 水	コッペパン 		キムチスープ ますと凍り豆腐の揚げ煮 くずきりサラダ	牛乳 豚肉・凍り豆腐 ます(魚)	ねぎ・生姜・玉ねぎ・人参 白菜・えのきたけ 白菜キムチ・きゅうり もやし	コッペパン でん粉・ひまわり油 砂糖・くずきり	エネルギー 776 たんぱく質 36.3	脂質 24.5 食塩相当量 3.6	
13 木	麦ご飯 		夏野菜のカレー 春雨サラダ メロン	牛乳 豚肉	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参 すりおろしりんご・なす かぼちゃ・ピーマン・赤ピーマン きゃべつ・きゅうり・メロン	麦ご飯 ひまわり油・春雨 砂糖・ごま油	エネルギー 791 たんぱく質 24.3	脂質 18.5 食塩相当量 2.9	
14 金	コッペパン 		五目スープ オムレッテミグラスソース マカロニサラダ	牛乳 豚肉 オムレッテ	生姜・ねぎ・玉ねぎ・人参 たけのこ・もやし えのきたけ・白菜・きゃべつ きゅうり	コッペパン でん粉・ひまわり油 砂糖・マカロニ	エネルギー 735 たんぱく質 30.6	脂質 23 食塩相当量 3.9	
18 火	ゆかりご飯 		《豊栄小学校お楽しみ献立》 ABCスープ 鶏肉のから揚げ・コロコロきゅうり いちごババロアクレープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜 小松菜・にんにく・生姜 きゅうり	ゆかりご飯 マカロニ・でん粉 ひまわり油・砂糖 クレープ	エネルギー 826 たんぱく質 30.8	脂質 23.3 食塩相当量 3.5	ゆかりご飯のもと クラス1袋 いちごババロアクレープ 業者配送
19 水	コッペパン 		コンソメスープ ロングウイナー パンプキンサラダ 野菜和風ドレッシング	牛乳 ウイナー	玉ねぎ・大根・人参 ちんげん菜・かぼちゃ きゅうり・コーン	コッペパン じゃが芋・ひまわり油 砂糖・ドレッシング	エネルギー 760 たんぱく質 30	脂質 24.4 食塩相当量 4	ドレッシング クラス1本
20 木	麦ご飯 		《土用の丑の日献立》 冬瓜のすまし汁 牛丼の具 青大豆のサラダ	牛乳 ほたて・牛肉 青大豆	冬瓜・人参・玉ねぎ・小松菜 ごぼう・えのきたけ ねぎ・白滝 きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 ひまわり油・砂糖	エネルギー 723 たんぱく質 30.4	脂質 17 食塩相当量 2.7	
21 金	黒砂糖パン 		卵スープ ジャーマンポテト モロッコいんげんのサラダ 青じそドレッシング	牛乳 かまぼこ 卵・ベーコン	玉ねぎ・人参・えのきたけ ちんげん菜・にんにく モロッコいんげん・きゃべつ きゅうり	黒砂糖パン でん粉・ひまわり油 じゃが芋・ドレッシング	エネルギー 732 たんぱく質 28.8	脂質 19.2 食塩相当量 3.5	ドレッシング クラス1本
24 月	麦ご飯 		じゃが丸スープ えびといかのチリソース 海藻サラダ	牛乳・えび いか・海藻	生姜・人参・玉ねぎ・白菜 小松菜・にんにく・ねぎ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 ひまわり油・でん粉 砂糖・じゃがいもボール	エネルギー 753 たんぱく質 28	脂質 16.6 食塩相当量 3.1	
25 火	麦ご飯 		ごまみそ汁 いなだのピリ辛焼き のりっこサラダ	牛乳・豆腐 みそ・いなだ(魚) のり	白菜・玉ねぎ・人参・ねぎ にんにく・生姜・大根 きゃべつ	麦ご飯 じゃが芋・ごま ひまわり油・砂糖	エネルギー 802 たんぱく質 32	脂質 26.2 食塩相当量 2.7	
26 水	コッペパン 		わかめスープ メンチカツ 梅ドレサラダ ソース	牛乳・かまぼこ わかめ・豚肉 牛肉・卵	ねぎ・生姜・玉ねぎ 人参・白菜・きゃべつ きゅうり・梅	コッペパン パン粉・砂糖 ひまわり油・小麦粉	エネルギー 869 たんぱく質 35.1	脂質 32.6 食塩相当量 4	ソース クラス1本

