



平成29年度

5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	おかず	血や肉になるもの(赤)	体の調子をよくするもの(緑)	働く力や体温になるもの(黄色)	エネルギー(たんぱく質)	脂質(食塩相当量)	
1 月			心のみそ汁 中華丼の具 キムチ和え	牛乳 みそ・豚肉 うすら卵	大根・えのきたけ 人参・ねぎ・玉ねぎ 生姜・白菜・もやし きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 じゃが芋・心 ひまわり油・でん粉	エネルギー 746 たんぱく質 29.5	脂質 16.7 食塩相当量 3.2	
2 火	減量たけのご飯 		《こどもの日献立》 豆腐のすまし汁 かつおの角煮 かぶの浅漬け・柏もち	牛乳・豆腐 なると かつお(魚)	玉ねぎ・人参・白菜 白しめじ・生姜 こんにゃく・小松菜 かぶ・きゅうり	たけのご飯 砂糖・柏もち	エネルギー 740 たんぱく質 33.5	脂質 11.9 食塩相当量 4.2	柏もち 業者配送
8 月	わかめご飯 		すいとん汁 絹揚げの肉みそがけ おかか和え	牛乳 竹輪・絹揚げ 鶏肉・みそ かつお節	人参・大根・白菜 玉ねぎ・ねぎ・生姜 もやし・きゃべつ	わかめご飯 すいとん・砂糖 ひまわり油・でん粉	エネルギー 827 たんぱく質 33	脂質 2.3 食塩相当量 3.9	わかめご飯のもと クラス1袋
9 火	麦ご飯 		じゃが芋のみそ汁 ししゃもの南蛮漬け 卵の花炒り煮	牛乳 みそ・竹輪 ししゃも(魚) 油揚げ・おから	玉ねぎ・人参 白菜・小松菜 ねぎ・えのきたけ	麦ご飯 じゃが芋・でん粉 ひまわり油・砂糖	エネルギー 797 たんぱく質 25.3	脂質 21.7 食塩相当量 3.2	ししゃも 2尾
10 水	コッペパン 		クリームシチュー 小松菜とひじきのサラダ カラマンダリン	牛乳 豚肉・ひじき 生クリーム	玉ねぎ・人参 コーン・パセリ きゃべつ・小松菜 カラマンダリン	コッペパン バター・じゃが芋 砂糖・ごま油・ごま	エネルギー 737 たんぱく質 27.6	脂質 21.1 食塩相当量 2.5	
11 木	麦ご飯 		卵スープ ミートボールのケチャップ和え アスパラサラダ 野菜和風ドレッシング	牛乳 かまぼこ・卵 ミートボール ハム	玉ねぎ・人参 えのきたけ・水菜 アスパラガス きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉・砂糖 ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 814 たんぱく質 28.5	脂質 25.8 食塩相当量 3	ドレッシング クラス1本
12 金	コッペパン 		にらとえのきのスープ チャプチェ コーンサラダ	牛乳 鶏肉・豚肉 みそ	人参・玉ねぎ・白菜・にら えのきたけ・にんにく・生姜 もやし・赤ピーマン・ちんげんさい コーン・きゃべつ・きゅうり	コッペパン ごま油・砂糖 春雨・ひまわり油	エネルギー 721 たんぱく質 32.5	脂質 19.5 食塩相当量 3.5	
15 月	麦ご飯 		かに豆腐汁 豚肉とごぼうの炒め煮 福神漬け和え	牛乳 かに・豆腐 みそ・豚肉	玉ねぎ・人参・白菜 小松菜・にんにく・生姜 ごぼう・ピーマン・きゃべつ きゅうり・福神漬け	麦ご飯 ひまわり油 砂糖・でん粉	エネルギー 736 たんぱく質 31.6	脂質 14.9 食塩相当量 3.1	
16 火	麦ご飯 		五目スープ 鶏肉のレモンソース ごま酢和え 鮭ふりかけ	牛乳 かまぼこ・鶏肉 鮭ふりかけ	玉ねぎ・人参・たけのこ えのきたけ・白菜・生姜 ちんげん菜・レモン果汁 きゅうり・きゃべつ・もやし	麦ご飯 でん粉・砂糖 ひまわり油・ごま	エネルギー 769 たんぱく質 30.3	脂質 20.7 食塩相当量 2.5	鮭ふりかけ
17 水	コッペパン 		ブラウンシチュー じゃが芋とアスパラの炒め物 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉・ベーコン ヨーグルト	にんにく・玉ねぎ 生姜・人参・しめじ アスパラガス みかん缶・パイン缶	コッペパン ひまわり油・じゃが芋 ナタデココ・ボールゼリー	エネルギー 847 たんぱく質 34.6	脂質 24.7 食塩相当量 4.2	
18 木	麦ご飯 		厚揚げのそぼろ汁 ますの塩焼き ひじきの煮物	牛乳・鶏肉 厚揚げ・みそ ます(魚) ひじき・竹輪	玉ねぎ・生姜・人参 こんにゃく・いんげん	麦ご飯 ひまわり油 砂糖・でん粉	エネルギー 776 たんぱく質 37.1	脂質 21.4 食塩相当量 3.2	
19 金	ソフト麺 		肉みそソース 大学芋 ツナサラダ	牛乳 豚肉・みそ ツナ	にんにく・生姜・人参 玉ねぎ・たけのこ もやし・きゃべつ きゅうり・レモン果汁	ソフト麺 ひまわり油 砂糖・でん粉 ごま・さつまい	エネルギー 816 たんぱく質 30.8	脂質 19.2 食塩相当量 3	
22 月	麦ご飯 		吉野汁 ソースホキフライ アーモンド和え	牛乳 鶏肉・豆腐 ホキ(魚)	玉ねぎ・人参・白菜 ねぎ・小松菜 きゃべつ・白滝	麦ご飯 でん粉・小麦粉 パン粉・ひまわり油 砂糖・アーモンド	エネルギー 800 たんぱく質 32	脂質 19.4 食塩相当量 2.8	
23 火	麦ご飯 		麻婆豆腐 パオズ 三色ナムル	牛乳 豚肉・パオズ みそ・豆腐	生姜・にんにく・人参 玉ねぎ・たけのこ・にら 小松菜・もやし	麦ご飯 ひまわり油・砂糖 でん粉・ごま油・ごま	エネルギー 780 たんぱく質 31.6	脂質 21.9 食塩相当量 2.5	パオズ 2個
24 水	コッペパン 		コンソメスープ オムレットマトソース 梅ドレサラダ	牛乳 オムレツ	玉ねぎ・白菜・人参 ちんげん菜・大根 にんにく・きゃべつ きゅうり・コーン・梅	コッペパン じゃが芋・砂糖 ひまわり油	エネルギー 724 たんぱく質 26.8	脂質 22.4 食塩相当量 3.5	
25 木	麦ご飯 		チキンカレー 海の幸サラダ 清見かん	牛乳 鶏肉・えび いか・わかめ	にんにく・生姜・玉ねぎ 人参・すりおろしりんご きゃべつ・きゅうり レモン果汁・清見かん	麦ご飯 ひまわり油 じゃが芋・砂糖	エネルギー 766 たんぱく質 29	脂質 18.1 食塩相当量 3.5	
26 金	丸パン 		野菜スープ ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハンバーグ ツナ	玉ねぎ・人参・白菜 小松菜・ごぼう きゃべつ・きゅうり	丸パン じゃが芋・砂糖 ひまわり油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 808 たんぱく質 30.6	脂質 30.7 食塩相当量 3.8	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
29 月	麦ご飯 		みそけんちゃん汁 あじの紀州焼き のりっこサラダ	牛乳・竹輪 みそ・豆腐 油揚げ・のり あじ(魚)	ごぼう・人参 大根・こんにゃく ねぎ・きゃべつ・もやし	麦ご飯 ひまわり油・砂糖	エネルギー 736 たんぱく質 33.9	脂質 20.2 食塩相当量 3	
30 火	麦ご飯 		若竹汁 肉じゃが たくあんピリ辛和え	牛乳 かまぼこ・みそ わかめ・豚肉	玉ねぎ・たけのこ 人参・たくあん漬け きゃべつ・きゅうり 白滝	麦ご飯 ひまわり油・じゃが芋 砂糖・ごま・ごま油	エネルギー 721 たんぱく質 27.8	脂質 13.2 食塩相当量 3.4	
31 水	食パン 		肉団子と白菜のスープ 凍り豆腐のチリソース もやしサラダ レモンはちみつ	牛乳 肉団子 凍り豆腐	ねぎ・生姜・玉ねぎ・人参 白菜・にんにく・もやし 小松菜・きゃべつ	食パン でん粉・ひまわり油 砂糖・レモンはちみつ	エネルギー 834 たんぱく質 31.3	脂質 27.4 食塩相当量 3.9	レモンはちみつ