



平成30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	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働くかや体温になるもの		エネルギー	脂質	
					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	(kcal)	(g)	
2	月	麦ご飯		よしの汁 ソースとび魚フライ 青じそ風味和え	鶏肉 豆腐 とび魚(魚)	牛乳	人参 青じそ粉	玉ねぎ・白菜 きゃべつ きゅうり・大根	麦ご飯 わかめご飯 でん粉・パン粉 小麦粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
3	火	わかめご飯		《七夕献立》 七夕そうめん汁 星のコロック 枝豆サラダ・ソース	なると かまぼこそうめん	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・枝豆 きゃべつ・きゅうり コーン	わかめご飯 コロック 砂糖	ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	わかめご飯の素 クラス1袋 ソース クラス1本 コロック 2個
4	水	コッペパン		わかめスープ ちょうちよの Pasta メロン	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 ちんげん菜	ねぎ・生姜 玉ねぎ・白菜 にんにく・メロン	コッペパン マカロニ	ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
5	木	麦ご飯		麻婆豆腐 えびしゅうまい つぼ漬け和え	豚肉 みそ えびしゅうまい 豆腐	牛乳	人参・にら	生姜・にんにく 玉ねぎ・たけのこ きゃべつ・きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 砂糖 でん粉	ごま油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	えびしゅうまい 2個
6	金	コッペパン		ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 コーン・きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃが芋 でん粉	オリーブ油 ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
9	月	麦ご飯		豚汁 ちくわのかば焼き 三色和え	豚肉 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ もやし	麦ご飯 こんにゃく じゃが芋 でん粉・砂糖	ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	ちくわのかば焼き 2個
10	火	麦ご飯		厚揚げのみそ汁 シルバーの照り焼き 磯香和え	厚揚げ みそ シルバー(魚)	牛乳 のり	人参	玉ねぎ・大根 ねぎ きゅうり・もやし きゃべつ	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
11	水	コッペパン		《オリ・バラ食べ歩きツアー》 コンソメスープ コック トロスク・ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	デンマーク ベーコン 鮭(魚) 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 きゅうり コーン	コッペパン じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
12	木	麦ご飯		《清野小学校お楽しみ献立》 夏野菜のカレー 鶏肉のから揚げ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ 赤ピーマン	にんにく・生姜・なす 玉ねぎ・コーン ずりおろしりんご 夏みかん缶・パイ缶	麦ご飯 でん粉 オナデココ ホールゼリー	ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
13	金	コッペパン		卵スープ チリコンカン 野菜サラダ	かまぼこ 卵・大豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ちんげん菜	玉ねぎ・えのきたけ にんにく きゃべつ・きゅうり	コッペパン でん粉 小麦粉 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
17	火	麦ご飯		《土用丑の日献立》 冬瓜のみそ汁 牛丼の具 たくあん和え	油揚げ みそ 牛肉	牛乳	人参	冬瓜・玉ねぎ ごぼう・えのきたけ きゃべつ・きゅうり たくあん漬	麦ご飯 しらたき 砂糖	ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
18	水	コッペパン		豚肉と野菜のスープ 鶏肉のチリソース 春雨サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ・生姜 玉ねぎ・白菜 にんにく きゅうり・きゃべつ	コッペパン 砂糖 でん粉 春雨	ひまわり油 ごま油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
19	木	麦ご飯		どさんご汁 チンジャオロース きゅうりのさっぱり漬	鮭(魚) 豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ・コーン きゃべつ・にんにく 生姜・たけのこ きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
20	金	黒砂糖パン		じゃが丸スープ はものレモンソース 海藻サラダ イタリアンドレッシング	はも(魚) 海苔	牛乳 海藻	人参 小松菜	ねぎ・生姜・玉ねぎ 白しめじ・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり・梅	黒砂糖パン 砂糖 でん粉 じゃが芋ホール	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	ドレッシング クラス1本
23	月	麦ご飯		春雨スープ 焼き肉 梅ドレサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参	ねぎ・生姜・玉ねぎ 白しめじ・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり・梅	麦ご飯 春雨 砂糖	ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
24	火	麦ご飯		すまし汁 肉じゃが 昆布和え	かまぼこ 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 小松菜 モロッコいんげん	玉ねぎ・白菜 えのきたけ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
25	水	コッペパン		えびボールスープ ロングウィンナー マカロニサラダ	えびボール ウィンナー	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・きゃべつ きゅうり・コーン ねぎ	コッペパン 砂糖 マカロニ	ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
26	木	麦ご飯		心のみそ汁 ソースあじフライ ごま和え	あじ(魚) みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし えのきたけ	麦ご飯 じゃが芋・心 小麦粉・パン粉 砂糖・しらたき	ひまわり油 ごま	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
27	金	コッペパン		ピシソワーズ 鶏肉のマスタード焼き こんにゃくサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ・きゃべつ きゅうり	コッペパン じゃが芋 砂糖・パン粉 サラダこんにゃく	バター ひまわり油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	