

5月 使用食品一覧表* 栄養価

十日町市中央学校給食センター

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
1 木	ごはん	米			エネルギー 649 kcal
	豆腐と野菜の旨煮丼	油,かたくり粉	ぶた肉,とうふ	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ キャベツ,しいたけ,チンゲンサイ	たんぱく質 22.2 g
	茎わかめのサラダ	油,さとう	くきわかめ	もやし,きゅうり,にんじん	カルシウム 304 mg
	手作り抹茶蒸しパン	こむぎ粉,さとう,油	とうにゅう,あずき	まっちゃ	食塩相当量 2.2 g
2 金	ごはん	米			エネルギー 625 kcal
	かつおと大豆のみそがらめ	かたくり粉,油,さとう	かつお,だいず,みそ	しょうが,ねぎ	たんぱく質 29.0 g
	コーンおひたし			こまつな,キャベツ,にんじん とうもろこし	カルシウム 330 mg
	若竹すまし汁	あられ麩	とうふ,わかめ	たけのこ,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.1 g
7 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 638 kcal
	豚肉のケチャップ炒め	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	玉ねぎ,セロリー,青ピーマン	たんぱく質 24.8 g
	にんじゃサラダ	じゃがいも,油		にんじん,きゅうり,キャベツ	カルシウム 336 mg
	あつあげのみそ汁		あつあげ,みそ	だいこん,にんじん,こまつな,えのきたけ, ねぎ	食塩相当量 1.8 g
8 木	ごはん	米			エネルギー 643 kcal
	春巻き	油,こむぎ粉,はるさめ,米粉,さとう	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,しいたけ しょうが	たんぱく質 18.6 g
	切干大根のナムル	さとう,ごま油,ごま		切干しだいこん,もやし,こまつな にんじん	カルシウム 311 mg
	野菜たっぷりビーフン スープ	ビーフン	やきぶた	キャベツ,たけのこ,にんじん,きくらげ えのきたけ	食塩相当量 2.2 g
9 金	ごはん	米			エネルギー 709 kcal
	ポークカレー	じゃがいも,油,カレールウ	ぶた肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが りんご	たんぱく質 21.8 g
	大豆とひじきのサラダ	さとう,油	ひじき,大豆,ハム	キャベツ,にんじん	カルシウム 317 mg
	いちごゼリー	いちごゼリー			食塩相当量 2.1 g
12 月	ごはん	米			エネルギー 664 kcal
	和風ハーブチキン		とり肉	にんにく,バジル	たんぱく質 25.1 g
	春キャベツとマカロニの サラダ	マカロニ,ノンエッグマヨネーズ		キャベツ,きゅうり,にんじん とうもろこし	カルシウム 314 mg
	山菜のみそ汁	じゃがいも	油揚げ,とうふ,みそ	わらび,みずな,えのきたけ,山うど こまつな,ねぎ	食塩相当量 1.7 g
13 火	ごはん	米			エネルギー 651 kcal
	ミートコロケ	油,こむぎ粉,パン粉,じゃがいも	ぶた肉	玉ねぎ	たんぱく質 23.7 g
	さっぱりツナおひたし		ツナ	こまつな,キャベツ,にんじん とうもろこし,レモン	カルシウム 349 mg
	鶏ごぼう汁	ごま油	とり肉,あつあげ	ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ しらたき,ねぎ	食塩相当量 2.1 g
14 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 614 kcal
	赤魚の磯香パン粉チーズ 焼き	パン粉,油	あかうお,パルメザンチーズ,あおのり		たんぱく質 28.8 g
	切り干し大根の焼きそば風 炒め	油	ぶた肉	切干しだいこん,もやし,にんじん 青ピーマン,黄ピーマン	カルシウム 365 mg
	キャベツと肉だんごスープ	パン粉,かたくり粉,さとう	とり肉	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,こまつな	食塩相当量 1.9 g
15 木	ごはん	米			エネルギー 637 kcal
	セルフ焼き肉丼(具)	油	ぶた肉,みそ	玉ねぎ,にんじん,にら,しょうが にんにく,りんご	たんぱく質 27.4 g
	春雨とわかめのさっぱり あえ	はるさめ,ごま油,さとう	わかめ	もやし,きゅうり,とうもろこし	カルシウム 307 mg
	きのこのかきたまスープ	かたくり粉	とうふ,とり肉,たまご	はくさい,にんじん,なめこ,えのきたけ こまつな	食塩相当量 2.2 g
16 金	ごはん	米			エネルギー 674 kcal
	蒸し餃子甘酢だれ	こむぎ粉,ごま油	ぶた肉,とり肉	キャベツ,玉ねぎ,にら,しょうが	たんぱく質 24.3 g
	中華ひたし	ごま油		もやし,にんじん,こまつな,とうもろこし	カルシウム 482 mg
	家常(ジャージャン)豆腐	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,あつあげ,みそ	しょうが,にんじん,たけのこ,玉ねぎ しいたけ,キャベツ,にら	食塩相当量 2.3 g

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
19月	ごはん	米			エネルギー 679 kcal
	めばるのから揚げレモンソース	かたくり粉,米粉,油,さとう	めばる	レモン	たんぱく質 28.6 g
	ひじきのそぼろ煮	油,さとう	ひじき,高野豆腐,とり肉	ごぼう,にんじん,えだまめ	カルシウム 354 mg
	みそワントン汁	ワントン	油揚げ,みそ	だいこん,にんじん,キャベツ,しめじ えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g
20火	ごはん	米			エネルギー 628 kcal
	ビビンバの炒め物	さとう,油	ぶた肉	しょうが,ぜんまい,はくさい,しらたき	たんぱく質 24.8 g
	ビビンバのナムル	ごま油,さとう,ごま		ほうれんそう,にんじん,もやし	カルシウム 330 mg
	五目とうふスープ		ベーコン,とうふ	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ チンゲンツアイ	食塩相当量 1.9 g
	ミニみかんゼリー	ミニみかんゼリー			
21水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 633 kcal
	とうふのそぼろあんかけ	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉,みそ	玉ねぎ,にんにく,しょうが	たんぱく質 24.6 g
	わらびのこんぶあえ		塩昆布	キャベツ,にんじん,きゅうり,わらび しょうが	カルシウム 409 mg
	いもだんご汁	おじゃがもちボール	とり肉,油揚げ	しめじ,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
22木	ごはん	米			エネルギー 696 kcal
	鯖のソース煮	さとう	さば	しょうが,玉ねぎ	たんぱく質 26.8 g
	アスパラサラダ	油	ハム	アスパラガス,キャベツ,ほうれんそう	カルシウム 338 mg
	えのきと小松菜のみそ汁		とうふ,油揚げ,みそ	えのきたけ,にんじん,ねぎ,こまつな	食塩相当量 2.5 g
23金	ごはん	米			エネルギー 725 kcal
	チキンたれカツ	こむぎ粉,パン粉,油,さとう	とり肉		たんぱく質 33.0 g
	ガルパンゾーサラダ	油,さとう	ひよこまめ,ハム	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,レモン	カルシウム 297 mg
	妻有ポークのスタミナ豚汁	ごま油,じゃがいも	ぶた肉,とうふ,みそ	にんにく,にんじん,だいこん,つきこんにら	食塩相当量 2.0 g
26月	振替休業日				
27火	ごはん	米			エネルギー 712 kcal
	アスパラときのこのハヤシライス	油,カレールウ,ハヤシルウ	ぶた肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,しめじ,トマト アスパラガス,にんにく,しょうが	たんぱく質 26.0 g
	つつじ原サラダ	油	ハム	ブロッコリー,キャベツ,レッドキャベツ, にんじん	カルシウム 311 mg
	黒糖大豆	黒ざとう	大豆,きなこ		食塩相当量 2.3 g
28水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 663 kcal
	あじの黒酢ソース	かたくり粉,油,さとう	まあじ	しょうが,ねぎ	たんぱく質 29.4 g
	しょうゆフレンチ	油	ハム	こまつな,キャベツ,もやし	カルシウム 328 mg
	まめまめみそ汁	じゃがいも	打ち豆,油揚げ,みそ,大豆ペースト	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.1 g
29木	ごはん	米			エネルギー 664 kcal
	ハンバーグデミグラスソース	油,かたくり粉	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ	たんぱく質 24.4 g
	海藻サラダ	油,さとう	海藻ミックス	きゅうり,もやし,にんじん	カルシウム 457 mg
	ふわふわたまごスープ	じゃがいも,パン粉	ベーコン,たまご,パルメザンチーズ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	食塩相当量 2.1 g
30金	ごはん	米			エネルギー 621 kcal
	手作りひじきふりかけ	さとう,ごま	ひじき,かつおぶし	きくらげ	たんぱく質 22.9 g
	浅漬け			キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん	カルシウム 393 mg
	豚じゃが南蛮煮	じゃがいも,油,さとう	ぶた肉,あつあげ,みそ	にんじん,ごぼう,たけのこ,つきこんにら きぬさや	食塩相当量 2.0 g

* 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は、【おもに体をつくる】食品の仲間分類されます。

* こんにやくは芋類ですが、体内での働きからあえて【おもに体の調子を整える】食品の仲間分類しています。