

6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	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	栄養価 (中学年)
2月	ごはん	米			エネルギー 641 kcal
	豚肉のしょうが焼き	さとう, 油, かたくり粉	ぶた肉	エリンギ, 玉ねぎ, 青ピーマン, しょうが	たんぱく質 27.9 g
	大豆のコロコロサラダ	油, さとう	大豆, ハム	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	カルシウム 363 mg
	ごまみそ汁	ごま	あつあげ, みそ, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, えのきたけ, ねぎ	食塩相当量 2.0 g
3火	ごはん	米			エネルギー 689 kcal
	鶏肉の梅ジャムソースかけ	かたくり粉, 油, 梅ジャム	とり肉	しょうが	たんぱく質 29.5 g
	アスパラのマスタードごま酢あえ	さとう, ごま		アスパラガス, キャベツ, ほうれんそう, とうもろこし	カルシウム 345 mg
	塩麴で減塩みそ汁	じゃがいも	ぶた肉, あつあげ, 大豆ペースト, みそ	にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, つきこん, ねぎ	食塩相当量 1.8 g
4水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 636 kcal
	ポーク焼売	パン粉, 小麦粉	ぶた肉	玉ねぎ, しょうが	たんぱく質 27.7 g
	もやしとニラのナムル	ごま油, さとう	ハム	もやし, にら, にんじん	カルシウム 323 mg
	豆腐の中華煮	油, さとう, 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, たけのこ, きくらげ, チンゲンツアイ	食塩相当量 1.9 g
5木	コシヒカリご飯	米			エネルギー 633 kcal
	友禅の彩り丼	油, ごま油, さとう, かたくり粉	ぶた肉	しらたき, 玉ねぎ, なす, キャベツ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, オクラ	たんぱく質 24.5 g
	十日町がすり風サラダ	じゃがいも, オリーブ油, さとう	油揚げ	きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ	カルシウム 289 mg
	アップルシャーベット			アップルシャーベット	食塩相当量 1.7 g
6金	ごはん	米			エネルギー 630 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	小麦粉, 油	ししゃも, あおのり		たんぱく質 23.8 g
	枝豆とひじきの炒め	さとう, 油	ひじき, ハム	えだまめ, キャベツ, にんじん	カルシウム 469 mg
	なめこの味噌汁		とうふ, みそ	なめこ, にんじん, 玉ねぎ, こまつな, ねぎ	食塩相当量 2.3 g
9月	ごはん	米			エネルギー 609 kcal
	厚揚げのごまみそだれかけ	さとう, ごま, かたくり粉	あつあげ, みそ		たんぱく質 21.1 g
	三色ひたし			こまつな, もやし, にんじん	カルシウム 349 mg
	白玉汁	白玉もち	とり肉	だいこん, にんじん, ごぼう, ぶなしめじ	食塩相当量 1.9 g
10火	ごはん	米			エネルギー 638 kcal
	豚肉の塩麴炒め	ごま油, さとう, かたくり粉	ぶた肉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく	たんぱく質 26.3 g
	ツナ入りポテトサラダ	じゃがいも, 油, さとう	ツナ	とうもろこし, きゅうり, にんじん	カルシウム 346 mg
	あつあげと小松菜のみそ汁		あつあげ, みそ	玉ねぎ, えのきたけ, こまつな, ねぎ	食塩相当量 2.0 g
11水	ごはん	米			エネルギー 648 kcal
	いわしフライ	油, パン粉, 小麦粉	いわし		たんぱく質 24.1 g
	野菜の梅和え	油		キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, うめ	カルシウム 322 mg
	かみなり汁	油	とうふ, ぶた肉, みそ	玉ねぎ, だいこん, にんじん, ごぼう, しらたき, にら	食塩相当量 2.2 g
12木	ごはん	米			エネルギー 626 kcal
	豚肉とアスパラのハーブキューソース炒め	油, かたくり粉	ぶた肉	アスパラガス, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, りんご	たんぱく質 24.9 g
	コールスローサラダ	油, さとう		キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, レモン	カルシウム 294 mg
	豆腐と野菜のスープ	じゃがいも	とうふ, ベーコン	エリンギ, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	食塩相当量 2.0 g
13金	ごはん	米			エネルギー 685 kcal
	さばのみそ煮	さとう	さば, みそ	しょうが	たんぱく質 26.5 g
	あっさり和え			キャベツ, きゅうり, にんじん	カルシウム 322 mg
	五目汁		ぶた肉, あつあげ	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, しらたき, ねぎ	食塩相当量 2.3 g
16月	ゆで中華麺	ゆで中華麺			エネルギー 624 kcal
	塩ラーメンスープ	かたくり粉	ぶた肉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, メンマ, きくらげ, ねぎ	たんぱく質 27.4 g
	もやしの中華風おひたし	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 312 mg
	きなこ豆	さとう	大豆, きな粉		食塩相当量 2.5 g

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	栄養価 (中学年)
17 火	ごはん	米			エネルギー 639 kcal
	野菜コロッケ	油, パン粉, 小麦粉, じゃがいも		にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし, さやいんげん	たんぱく質 16.4 g
	茎わかめのカレー サラダ	さとう, ごま油	茎わかめ	もやし, きゅうり, にんじん	カルシウム 360 mg
	トマトスープ	じゃがいも, シェルマカロニ, 油	ベーコン	玉ねぎ, にんじん, 赤パプリカ, トマト	食塩相当量 1.9 g
18 水	ごはん	米			エネルギー 609 kcal
	厚揚げの中華炒め	油, さとう, かたくり粉	あつあげ, ぶた肉	にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン, しょうが, にんにく	たんぱく質 23.9 g
	ひじきの中華和え	ごま油, さとう	ひじき, ハム	キャベツ, きゅうり, にんじん	カルシウム 365 mg
	チャイナベジスープ	はるさめ, かたくり粉	とり肉	にんじん, チンゲンツアイ, しいたけ, 玉ねぎ	食塩相当量 2.1 g
19 木	コシヒカリご飯	米			エネルギー 624 kcal
	ハンバーグ 照り焼きソース	さとう, かたくり粉	とり肉, ぶた肉	玉ねぎ	たんぱく質 22.7 g
	ごぼうサラダ	油, さとう	ハム	ごぼう, キャベツ, にんじん, きゅうり	カルシウム 438 mg
	わかめとたまごの スープ	じゃがいも, かたくり粉	わかめ, たまご, あつあげ	玉ねぎ, ねぎ	食塩相当量 2.2 g
20 金	ごはん	米			エネルギー 617 kcal
	あじのカレー焼き	ノンエッグマヨネーズ	あじ	しょうが	たんぱく質 29.4 g
	五目きんぴら	油, さとう	ぶた肉	にんじん, ごぼう, しいたけ, しらたき, さやいんげん	カルシウム 337 mg
	キャベツと油揚げの みそ汁		とうふ, 油揚げ, みそ	キャベツ, 玉ねぎ, ねぎ	食塩相当量 2.2 g
23 月	ごはん	米			エネルギー 642 kcal
	ハッシュドポーク	油, カレールウ, ハヤシルウ	ぶた肉, 大豆ペースト	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム, トマト	たんぱく質 21.4 g
	彩りサラダ	さとう, 油	ハム	こまつな, キャベツ, にんじん, とうもろこし	カルシウム 298 mg
	ミニピーチゼリー	ミニピーチゼリー			食塩相当量 2.4 g
24 火	ごはん	米			エネルギー 714 kcal
	鶏肉のマスタード 焼き		とり肉	にんにく	たんぱく質 25.0 g
	切り干しナポリタン	油, さとう	ベーコン	切干しだいこん, にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ	カルシウム 288 mg
	豆乳deコーン クリームスープ	じゃがいも, 油, ホワイトルウ	豆乳	にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ, キャベツ, グリンピース, パセリ	食塩相当量 2.3 g
25 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 661 kcal
	鉄火みそ	かたくり粉, 油, さとう	大豆, みそ	ごぼう, にんじん	たんぱく質 26.1 g
	キャベツの昆布あえ		塩昆布	キャベツ, こまつな, きゅうり, にんじん	カルシウム 374 mg
	肉豆腐	油, さとう	ぶた肉, 焼き豆腐	玉ねぎ, にんじん, しらたき, ねぎ, さやいんげん	食塩相当量 2.1 g
26 木	ごはん	米			エネルギー 613 kcal
	かみかみ丼の具	油, さとう, かたくり粉	ぶた肉	にんじん, ごぼう, しらたき, 青ピーマン, たけのこ, きくらげ	たんぱく質 23.6 g
	わかめとこんにやく のサラダ	油, さとう	わかめ	つきこん, とうもろこし, きゅうり, キャベツ	カルシウム 289 mg
	にらたま汁	じゃがいも, かたくり粉	たまご	にら, 玉ねぎ, ねぎ	食塩相当量 2.1 g
27 金	コーンごはん	米		とうもろこし	エネルギー 656 kcal
	赤魚の薬味ソース がけ	かたくり粉, 油, さとう	あかうお	しょうが, にんにく, ねぎ	たんぱく質 27.2 g
	磯香あえ		のり	こまつな, キャベツ, にんじん	カルシウム 330 mg
	キムチ豚汁	じゃがいも	ぶた肉, とうふ, みそ	ごぼう, にんじん, しらたき, ねぎ, キムチ	食塩相当量 2.6 g
30 月	ごはん	米			エネルギー 605 kcal
	じゃことあられの かみかみふりかけ	さとう, あられ	ひじき, かつおぶし, ちりめんじゃこ		たんぱく質 21.8 g
	キャベコーンサラダ	油, さとう	ハム	キャベツ, とうもろこし, きゅうり	カルシウム 318 mg
	トマトカレー 肉じゃが	油, じゃがいも, さとう	ぶた肉	つきこん, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	食塩相当量 2.1 g

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

* 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】食品の仲間に分類しています。