

7・8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 火	ごはん	米			エネルギー 604 kcal
	揚げぎょうざ	油,こむぎ粉,さとう	とり肉,	キャベツ,玉ねぎ,にら	たんぱく質 21.0 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 435 mg
	豆乳ちゃんぽんスープ	ごま油,さとう	ぶた肉,とうふ,豆乳	キャベツ,玉ねぎ,にんじん とうもろこしえのきたけ,きくらげ チンゲンサイ,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
2 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 624 kcal
	ハンバーグおろしソース	さとう,かたくり粉	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,だいこん	たんぱく質 23.2 g
	お豆のコロコロサラダ	油,さとう	大豆	きゅうり,にんじん,とうもろこし キャベツ	カルシウム 497 mg
	厚揚げのみそ汁		あつあげ,みそ	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな ねぎ	食塩相当量 2.0 g
3 木	ごはん	米			エネルギー 651 kcal
	妻有ポークのハニージンジャー ソテー	油,はちみつ,かたくり粉	ぶた肉	しょうが,玉ねぎ,赤ピーマン 黄ピーマン	たんぱく質 26.1 g
	浅漬け			キャベツ,きゅうり,にんじん	カルシウム 340 mg
	夏のっぺ	じゃがいも,かたくり粉	あつあげ	にんじん,なす,こんにゃく,オクラ	食塩相当量 1.9 g
4 金	ごはん	米			エネルギー 681 kcal
	いわしのピリ辛ソース	かたくり粉,コーンスターチ,油 さとう,ごま油	いわし	玉ねぎ,しょうが	たんぱく質 26.9 g
	磯香あえ		のり	こまつな,もやし,キャベツ とうもろこし	カルシウム 368 mg
	かぼちゃの豚汁		ぶた肉,あつあげ,みそ,大豆ペースト	かぼちゃ,にんじん,だいこん さやいんげん,つきこん	食塩相当量 2.0 g
7 月	ソフトめん	ソフトめん			エネルギー 731 kcal
	ミートソース	油,ハヤシルウ	ぶた肉,だいず	玉ねぎ,セロリー,にんじん,エリンギ にんにく,しょうが,トマト	たんぱく質 27.3 g
	短冊サラダ	さとう,油		きゅうり,にんじん,だいこん とうもろこし,こんにゃく	カルシウム 350 mg
	七タゼリー	七タゼリー			食塩相当量 1.9 g
8 火	ごはん	米			エネルギー 615 kcal
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉,みそ	しょうが,たけのこ,にら,ねぎ	たんぱく質 27.8 g
	カリカリじゃこきゅうり	ごま油	ちりめんじゃこ	キャベツ,きゅうり	カルシウム 356 mg
	ワンタンスープ	ワンタン	とり肉	もやし,にんじん,しいたけ,こまつな	食塩相当量 2.3 g
9 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 677 kcal
	チキンのピザ焼き		とり肉,チーズ	にんにく	たんぱく質 24.9 g
	じゃがいものアヒージョ風	じゃがいも,オリーブ油		とうもろこし,マッシュルーム エリンギ,にんにく	カルシウム 306 mg
	夏野菜のカレースープ	カレールウ	ベーコン	キャベツ,にんじん,かぼちゃ 黄ピーマン,赤ピーマン,ズッキーニ	食塩相当量 2.0 g
10 木	ごはん	米			エネルギー 670 kcal
	シイラフライ	油,パン粉,こむぎ粉	シイラ		たんぱく質 22.5 g
	ひじきのサラダ	さとう,油	ひじき,ハム	もやし,きゅうり,とうもろこし	カルシウム 325 mg
	キャベツと麩のみそ汁	うずまき麩	とうふ,油揚げ,みそ	にんじん,キャベツ,ねぎ	食塩相当量 1.9 g
11 金	枝豆ご飯	米		えだまめ	エネルギー 681 kcal
	五目厚焼きたまご	さとう,油	たまご,ぶた肉	玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう	たんぱく質 25.7 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり,もやし	カルシウム 306 mg
	肉じゃが	じゃがいも,油,さとう	ぶた肉	玉ねぎ,にんじん,しらたき,しいたけ きぬさや	食塩相当量 2.2 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)
14月	ごはん	米			エネルギー 643 kcal
	あじの梅ソースがけ	かたくり粉,油,さとう	あじ	しょうが	たんぱく質 27.5 g
	しょうゆフレンチ	油	ハム	ほうれんそう,キャベツ,もやし	カルシウム 327 mg
	もずくのみそ汁	じゃがいも	もずく,あつあげ,みそ	玉ねぎ,えのきたけ,きぬさや	食塩相当量 2.3 g
15火	ごはん	米			エネルギー 610 kcal
	とうふの肉みそあんかけ	さとう,かたくり粉,油	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 24.5 g
	オクラのごまあえ	さとう,ごま		オクラ,もやし,とうもろこし ほうれん草	カルシウム 434 mg
	切り干し大根の沢煮汁		ぶた肉	切干しだいこん,えのきたけ,ごぼう にんじん,しらたき,水菜	食塩相当量 1.6 g
16水	ごはん	米			エネルギー 653 kcal
	かぐら南蛮みそで減塩 ブルコギ	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,かぐら南蛮みそ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しめじ にら,えだまめ	たんぱく質 27.6 g
	夏野菜のレモンナムル	さとう,ごま油		もやし,きゅうり,赤ピーマン さやいんげん,とうもろこし,レモン	カルシウム 310 mg
	トマトスンドゥブ	ごま油	とり肉,とうふ	にんじん,えのきたけ,トマト,こまつな ねぎ	食塩相当量 1.7 g
17木	コシヒカリごはん	米			エネルギー 647 kcal
	豆みそ	かたくり粉,油,さとう	だいず,みそ		たんぱく質 21.9 g
	野菜の昆布和え		塩昆布	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	カルシウム 321 mg
	かぼちゃのそぼろ煮	油,さとう,かたくり粉	とり肉	にんじん,玉ねぎ,つきこん,しいたけ かぼちゃ,さやいんげん,しょうが	食塩相当量 1.9 g
18金	ごはん	米			エネルギー 680 kcal
	鶏飯の具	油,さとう	とり肉,たまご	にんじん,しいたけ,さやいんげん	たんぱく質 28.2 g
	枝豆サラダ	油,さとう	のり	えだまめ,キャベツ,きゅうり,にんじん 青じそ	カルシウム 373 mg
	鶏飯のスープ		とうふ	ねぎ,葉ねぎ	食塩相当量 2.4 g
	シークワサータルト	シークワサータルト			
22火	ごはん	米			エネルギー 673 kcal
	ハニーレモンフライド チキン	はちみつ,薄力粉,かたくり粉,油	とり肉	しょうが,レモン	たんぱく質 28.0 g
	キャベコーンサラダ	油,さとう		キャベツ,とうもろこし,きゅうり 赤ピーマン	カルシウム 269 mg
	コンソメスープ	マカロニ,じゃがいも	ベーコン	にんじん,玉ねぎ,パセリ	食塩相当量 1.7 g
23水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 665 kcal
	さばのみそ焼き	さとう	さば,みそ	しょうが	たんぱく質 25.6 g
	糸瓜の塩麴ドレッシング サラダ	さとう,ごま油		いとうり,キャベツ,きゅうり,にんじん	カルシウム 300 mg
	薄くず汁	かたくり粉	とり肉,とうふ	にんじん,ごぼう,つきこん,えのきたけ エリンギ	食塩相当量 2.3 g
24木	ごはん	米			エネルギー 687 kcal
	夏野菜のキーマカレー	油,カレールウ	ぶた肉,とり肉,ひよこまめ	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム 青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン ズッキーニ,トマト,しょうが,にんにく	たんぱく質 19.3 g
	カクテルフルーツ	ぶどうゼリー,マスカットゼリー なしゼリー,さとう		みかん,りんご	カルシウム 304 mg 食塩相当量 1.9 g
8月29日金	ごはん	米			エネルギー 611 kcal
	セルフ焼肉丼の具	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 24.2 g
	コーンと海藻のサラダ	さとう,ごま油	海藻ミックス	きゅうり,もやし,とうもろこし	カルシウム 285 mg
	夏野菜の塩麴スープ	かたくり粉	とり肉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト ズッキーニ	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。
 * こんにゃくは芋類ですが、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。