

8・9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 | おもに体の調子を整える | 主な栄養素 (中学年) |
|--------|--------------|----------------------------|-------------|--|----------------|
| 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 | | 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 |
| 9月1日月 | ごはん | 米 | | | エネルギー 608 kcal |
| | 厚揚げのピリ辛肉みそがけ | 油,さとう,かたくり粉 | あつあげ,ぶた肉,みそ | しょうが | たんぱく質 24.5 g |
| | おかかあえ | | かつおぶし | もやし,にんじん,きゅうり,こまつな | カルシウム 346 mg |
| | 和風スープ | | とり肉,油揚げ | 玉ねぎ,にんじん,キャベツ,えのきたけ | 食塩相当量 1.8 g |
| 2火 | ごはん | 米 | | | エネルギー 646 kcal |
| | 夏野菜のハヤシライス | じゃがいも,油,ハヤシルウ | ぶた肉 | しょうが,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ, 青ピーマン,ズッキーニ,トマト | たんぱく質 20.0 g |
| | こんにやくサラダ | 油,さとう | | こんにやく,とうもろこし,にんじん, きゅうり,もやし | カルシウム 272 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 2.2 g |
| 3水 | コシヒカリご飯 | 米 | | | エネルギー 641 kcal |
| | ポテトコロッケ | 油,じゃがいも,さとう,パン粉,米粉, 小麦粉 | | 玉ねぎ | たんぱく質 20.1 g |
| | もやしのサラダ | 油,さとう | ハム | もやし,きゅうり,にんじん | カルシウム 386 mg |
| | 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 | 食塩相当量 2.1 g |
| 4木 | ごはん | 米 | | | エネルギー 618 kcal |
| | チンジャオロース | 油,さとう,ごま油,かたくり粉 | ぶた肉 | しょうが,にんにく,たけのこ, 青ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ | たんぱく質 25.8 g |
| | 三色ナムル | ごま油,さとう | | こまつな,もやし,にんじん | カルシウム 299 mg |
| | 五目スープ | じゃがいも | ぶた肉,みそ | チンゲンツァイ,にんじん,しなちく, しいたけ,玉ねぎ,しょうが | 食塩相当量 2.1 g |
| 5金 | ごはん | 米 | | | エネルギー 680 kcal |
| | ししゃものスパイシー揚げ | 小麦粉,油 | ししゃも | にんにく,しょうが | たんぱく質 26.2 g |
| | 夏のきりざい | | 納豆 | きゅうり,のぎわな,たくあん,オクラ | カルシウム 389 mg |
| | トマト肉じゃが | じゃがいも,オリーブ油,さとう | ぶた肉 | 玉ねぎ,にんじん,しらたき,トマト, えだまめ | 食塩相当量 2.0 g |
| 8月 | ごはん | 米 | | | エネルギー 637 kcal |
| | とり肉のアップルソース | さとう,かたくり粉 | とり肉 | しょうが,にんにく,りんご | たんぱく質 24.0 g |
| | ごまドレサラダ | 油,さとう,すりごま | | もやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし | カルシウム 276 mg |
| | 野菜とマカロニのスープ | じゃがいも,シェルマカロニ | ベーコン | にんじん,玉ねぎ,キャベツ | 食塩相当量 2.1 g |
| 9火 | ごはん | 米 | | | エネルギー 608 kcal |
| | 豚丼 | 油,さとう,かたくり粉 | ぶた肉 | 玉ねぎ,にんじん,しらたき,しいたけ, ねぎ | たんぱく質 26.8 g |
| | つまりちやまめ | | | えだまめ | カルシウム 358 mg |
| | あつあげと小松菜のみそ汁 | | 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 1.6 g |
| 10水 | コシヒカリご飯 | 米 | | | エネルギー 603 kcal |
| | 豚肉となすのみそ炒め | 油,さとう,かたくり粉 | ぶた肉,みそ | なす,玉ねぎ,にんじん,青ピーマン, しょうが | たんぱく質 25.1 g |
| | 油揚げの和風サラダ | さとう,油 | 油揚げ | きゅうり,キャベツ,とうもろこし,にんじん | カルシウム 328 mg |
| | ふのすまし汁 | あられ麴 | とうふ | にんじん,えのきたけ,こまつな,ねぎ | 食塩相当量 2.0 g |
| 11木 | ごはん | 米 | | | エネルギー 670 kcal |
| | あじのトマトソースがけ | かたくり粉,油,さとう | あじ | しょうが,玉ねぎ,にんにく,トマト | たんぱく質 26.4 g |
| | レモンドレッシングサラダ | さとう,オリーブ油 | | 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 285 mg |
| | ひよこ豆のカレースープ | じゃがいも | ひよこまめ,ベーコン | にんじん,玉ねぎ,パセリ | 食塩相当量 1.9 g |
| 12金 | ごはん | 米 | | | エネルギー 618 kcal |
| | 厚焼きたまご | さとう | たまご | | たんぱく質 23.3 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 311 mg |
| | じゃがいものそぼろ煮 | じゃがいも,油,かたくり粉 | とり肉 | にんじん,玉ねぎ,しいたけ, さやいんげん,しょうが | 食塩相当量 1.8 g |

| 日 | 献立名 | おもにエネルギーになる | おもに体をつくる | おもに体の調子を整える | 主な栄養素 (中学年) |
|---------|----------------------|-------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|
| 16 火 | ごはん | 米 | | | エネルギー 610 kcal |
| | 豚肉と豆腐の あんかけ丼 | 油,さとう,かたくり粉 | ぶた肉,とうふ | 玉ねぎ,にんじん,キャベツ,しいたけ, チンゲンツアイ,しょうが | たんぱく質 22.5 g |
| | ココロサラダ | じゃがいも,油,さとう | 大豆 | きゅうり,にんじん,とうもろこし | カルシウム 320 mg |
| | ミニぶどうゼリー | ミニぶどうゼリー | | | 食塩相当量 1.7 g |
| 17 水 | コシヒカリご飯 | 米 | | | エネルギー 640 kcal |
| | 赤魚の香草パン粉 焼き | パン粉,オリーブ油 | あかうお | にんにく,バジル,パセリ | たんぱく質 27.1 g |
| | 切り干し大根の ペペロンチーノ風 | 油 | ひじき,ベーコン | 切干しだいこん,キャベツ, とうもろこし,にんにく | カルシウム 344 mg |
| | 肉団子のスープ | | とり肉,ぶた肉 | ブロッコリー,にんじん,玉ねぎ, エリンギ,パセリ | 食塩相当量 2.2 g |
| 18 木 | ごはん | 米 | | | エネルギー 656 kcal |
| | ハンバーグ パーベキューソース | さとう,かたくり粉 | ぶた肉,とり肉 | 玉ねぎ,りんご,にんにく | たんぱく質 22.6 g |
| | コーンサラダ | 油,さとう | ハム | とうもろこし,にんじん,きゅうり, もやし | カルシウム 418 mg |
| | ABCかぼちゃ スープ | アルファベットマカロニ | ベーコン | キャベツ,にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ, パセリ | 食塩相当量 2.3 g |
| 19 金 | ごはん | 米 | | | エネルギー 625 kcal |
| | 大豆とじゃがいもの カレーがらめ | かたくり粉,じゃがいも,油,さとう | 大豆 | | たんぱく質 22.6 g |
| | いんげんのごまあえ | すりごま,さとう | | さやいんげん,こまつな,キャベツ, にんじん | カルシウム 369 mg |
| | わかめの味噌汁 | | わかめ,とうふ,油揚げ,みそ | もやし,えのきたけ,ねぎ | 食塩相当量 2.0 g |
| 22 月 | 中華麺 | ゆで中華麺 | | | エネルギー 667 kcal |
| | 五目うま煮スープ | かたくり粉 | ぶた肉,なると | にんじん,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ, もやし,ねぎ | たんぱく質 29.3 g |
| | ひじきの中華和え | ごま油,さとう | ひじき,ハム | キャベツ,にんじん | カルシウム 308 mg |
| | ココア豆 | さとう | 大豆 | | 食塩相当量 3.0 g |
| 24 水 | コシヒカリご飯 | 米 | | | エネルギー 647 kcal |
| | とり肉の唐揚げ | かたくり粉,コーンスターチ,油 | とり肉 | しょうが,にんにく | たんぱく質 26.3 g |
| | 海藻サラダ | 油,さとう | 海草ミックス | きゅうり,キャベツ,もやし | カルシウム 272 mg |
| | 沢煮椀 | はるさめ | ぶた肉,糸かまぼこ | にんじん,たけのこ,ごぼう,えのきたけ, きぬさや | 食塩相当量 2.2 g |
| | さつまいもチップス | さつまいもチップス | | | |
| 25 木 | ごはん | 米 | | | エネルギー 626 kcal |
| | さばの照り焼き ソースがけ | さとう,かたくり粉 | さば | しょうが | たんぱく質 26.0 g |
| | たくあん和え | | かつおぶし | こまつな,にんじん,キャベツ,たくあん | カルシウム 296 mg |
| | もやしの味噌汁 | じゃがいも | 油揚げ,みそ | もやし,にんじん,えのきたけ | 食塩相当量 2.1 g |
| 26 金 | ごはん | 米 | | | エネルギー 626 kcal |
| | 豚肉と厚揚げの オイスター炒め | 油,さとう,かたくり粉 | ぶた肉,あつあげ | にんにく,玉ねぎ,にんじん,青ピーマン, しいたけ | たんぱく質 24.1 g |
| | 春雨サラダ | はるさめ,ごま油,さとう | ハム | キャベツ,きゅうり,にんじん | カルシウム 365 mg |
| | なめこの中華スープ | じゃがいも,かたくり粉,ごま油 | とうふ,たまご | なめこ,えのきたけ,チンゲンツアイ | 食塩相当量 2.2 g |
| 29 月 | ごはん | 米 | | | エネルギー 663 kcal |
| | うぶすなの家特製 みそキーマカレー | 油,カレールウ | ぶた肉,みそ | トマト,玉ねぎ,ぶなしめじ,エリンギ, しょうが | たんぱく質 22.1 g |
| | 車麩の南蛮漬け | 車麩,かたくり粉,油,さとう | | 玉ねぎ,にんじん,青ピーマン | カルシウム 278 mg |
| | わらびとズッキーニ の塩麩ナムル | ごま油 | | わらび,もやし,ズッキーニ,にんじん | 食塩相当量 2.4 g |
| 30 火 | ごはん | 米 | | | エネルギー 642 kcal |
| | たちうおフライ | 油,パン粉,小麦粉 | たちうお | | たんぱく質 20.7 g |
| | さっぱりおひたし | | ハム | キャベツ,きゅうり,にんじん, とうもろこし | カルシウム 291 mg |
| | かぼちゃのみそ汁 | | 油揚げ,みそ | かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ, ねぎ | 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。