

# 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	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	主な栄養素 (中学年)
1 金	ごはん	米			エネルギー 689 kcal
	豚肉の旨煮丼	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ ぶなしめじ,しらたき,チンゲンサイ	タンパク質 25.7 g
	茎わかめのサラダ	油,さとう	くきわかめ,ハム	もやし,きゅうり	カルシウム 310 mg
	手作り抹茶蒸しパン	薄力粉,さとう,油	豆乳,あずき	抹茶	食塩相当量 2.1 g
7 木	コシヒカリごはん	米			エネルギー 662 kcal
	鶏肉のアップルジン ジャー焼き	さとう,リンゴジャム	とり肉	しょうが,にんにく,レモン	タンパク質 25.6 g
	ひじきのマリネ	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 276 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,キャベツ,パセリ	食塩相当量 2.0 g
8 金	ごはん	米			エネルギー 660 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	にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ, マッシュルーム,トマト,にんにく しょうが	タンパク質 20.5 g
	しゃきしゃきポテトサラ ダ	じゃがいも,油,さとう		にんじん,きゅうり,キャベツ	カルシウム 271 mg
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			食塩相当量 2.4 g
11 月	ソフトめん	ソフトめん			エネルギー 652 kcal
	山菜汁	かたくり粉	とり肉,油揚げ	にんじん,わらび,たけのこ,なめこ ねぎ,こまつな	タンパク質 28.7 g
	大豆の甘辛あえ	油,かたくり粉,さとう	大豆		カルシウム 330 mg
	たくあんあえ		かつおぶし	きゅうり,にんじん,キャベツ,たくあん	食塩相当量 2.2 g
12 火	ごはん	米			エネルギー 682 kcal
	さわらのカレーマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さわら		タンパク質 27.4 g
	白滝のつるつる炒め	油,さとう,ごま油	ベーコン	しらたき,にんじん,もやし,こまつな とうもろこし	カルシウム 355 mg
	キャベツと麩のみそ汁	麩	とうふ,油揚げ,みそ	にんじん,キャベツ,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
13 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 612 kcal
	厚揚げの酢豚風	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ 青ピーマン	タンパク質 24.6 g
	切り干し大根のナムル	ごま油,さとう	ハム	切り干し大根,こまつな,きゅうり	カルシウム 359 mg
	ビーフンスープ	ビーフン,かたくり粉	とり肉	キャベツ,にんじん,チンゲンサイ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g
14 木	ごはん	米			エネルギー 641 kcal
	にしんのから揚げ	かたくり粉,油	にしん,あおのり	しょうが	タンパク質 23.5 g
	小松菜のさっぱりあえ			こまつな,もやし,にんじん,とうもろこし	カルシウム 302 mg
	にらとん汁	じゃがいも	ぶた肉,みそ	だいこん,にんじん,玉ねぎ,ごぼう しらたき,にら	食塩相当量 1.6 g
15 金	ごはん	米			エネルギー 648 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	タンパク質 23.4 g
	じゃがいもとコーンの ソテー	じゃがいも,油	ベーコン	キャベツ,とうもろこし	カルシウム 452 mg
	卵スープ	かたくり粉	とうふ,たまご	にんじん,玉ねぎ,チンゲンツアイ しいたけ	食塩相当量 2.1 g
18 月	ごはん	米			エネルギー 630 kcal
	セルフ焼き肉丼の具	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	タンパク質 25.8 g
	のりずあえ		ツナ,のり	こまつな,キャベツ,もやし	カルシウム 348 mg
	なめこ汁	じゃがいも	あつあげ,みそ	なめこ,にんじん,ねぎ	食塩相当量 2.2 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	主な栄養素 (中学年)
19 火	ごはん	米			エネルギー 648 kcal
	ポークしゅうまい	こむぎ粉,かたくり粉,パン粉 さとう	ぶた肉	玉ねぎ,しょうが	タンパク質 24.8 g
	春雨とわかめのサラダ	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 388 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 2.1 g
20 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 671 kcal
	あじの薬味ソースがけ	かたくり粉,油,さとう,ごま油	あじ	しょうが,ねぎ	タンパク質 29.2 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 344 mg
	切り干し大根のみそ汁	じゃがいも	油揚げ,みそ	切干しだいこん,にんじん,玉ねぎ こまつな	食塩相当量 2.2 g
21 木	ごはん	米			エネルギー 667 kcal
	オムレツマッシュルームソース	油,さとう	たまご	マッシュルーム,玉ねぎ	タンパク質 21.5 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 293 mg
	豆乳スープ	じゃがいも,油 ホワートルウ(乳不使用)	とり肉,豆乳,白いんげん豆	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	食塩相当量 1.9 g
22 金	ごはん	米			エネルギー 669 kcal
	フレイフレークチキンカツ	ノンエッグマヨネーズ こむぎ粉,パン粉 コーンフレイク,油	とり肉	にんにく,しょうが	タンパク質 27.5 g
	ガルバンゾーサラダ	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 311 mg
	豆腐と小松菜のみそ汁		とうふ,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
26 火	ごはん	米			エネルギー 715 kcal
	ミートボールカレー	じゃがいも,油,カレールウ	ぶた肉,とり肉 大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが ぶなしめじ	タンパク質 23.0 g
	海藻サラダ	油,さとう	海藻ミックス	きゅうり,キャベツ	カルシウム 392 mg
	黒糖大豆	黒さとう	大豆,きな粉		食塩相当量 2.1 g
27 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 613 kcal
	厚揚げのそぼろあんかけ	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,とり肉	しょうが	タンパク質 23.6 g
	アスパラサラダ	油	ハム	アスパラガス,キャベツ,こまつな	カルシウム 418 mg
	わかめとたけのこのみそ汁	じゃがいも	わかめ,みそ,大豆ペースト	たけのこ,玉ねぎ,きぬさや	食塩相当量 2.0 g
28 木	ごはん	米			エネルギー 670 kcal
	さばの甘辛焼き	はちみつ,ごま油	さば	にんにく,しょうが	タンパク質 27.1 g
	彩りあえ	さとう	ひじき	こまつな,キャベツ,にんじん とうもろこし	カルシウム 320 mg
	鶏ごぼう汁	ごま油	とり肉,とうふ	ごぼう,だいこん,にんじん,ぶなしめじ しらたき,ねぎ	食塩相当量 1.8 g
29 金	ごはん	米			エネルギー 699 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	タンパク質 25.3 g
	キャベツの風味和え			キャベツ,きゅうり,しょうが	カルシウム 310 mg
	油麩肉じゃが	じゃがいも,油麩,油,さとう	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,しらたき,しいたけ さやいんげん	食塩相当量 1.8 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。