

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 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 645 kcal
	豚肉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 27.1 g
	浅漬け			キャベツ,きゅうり,にんじん	カルシウム 345 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 2.2 g
2 木	ごはん	米			エネルギー 647 kcal
	とうふの肉みそあんかけ	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 25.5 g
	ひじきの彩りあえ	さとう,油	ひじき,ツナ	キャベツ,にんじん,とうもろこし	カルシウム 413 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,ねぎ	食塩相当量 1.9 g
3 金	ごはん	米			エネルギー 652 kcal
	あじのごまケチャップソース	かたくり粉,油,さとう,ごま	あじ		たんぱく質 29.7 g
	コーンおひたし			こまつな,キャベツ,もやし とうもろこし	カルシウム 387 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,ぶなしめじ しらたき,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
6 月	ごはん	米			エネルギー 736 kcal
	ハッシュドポーク	油,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,トマト マッシュルーム,にんにく,しょうが	たんぱく質 27.5 g
	フレンチサラダ	油,さとう	ロースハム	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	カルシウム 300 mg
	ココア豆	さとう	大豆		食塩相当量 2.5 g
7 火	ごはん	米			エネルギー 628 kcal
	星のハンバーグ	さとう,かたくり粉	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,しょうが,にんにく,だいこん	たんぱく質 20.8 g
	短冊サラダ	さとう,油		きゅうり,にんじん,キャベツ とうもろこし,レッドキャベツ	カルシウム 456 mg
	七夕汁	そうめん		たけのこ,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ オクラ	食塩相当量 2.3 g
	七夕ゼリー	七夕ゼリー			
8 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 665 kcal
	太刀魚フライ	油,こむぎ粉,パン粉	太刀魚		たんぱく質 24.7 g
	ひじきの炒り煮	油,さとう	ひじき,ぶた肉	ごぼう,にんじん,しらたき さやいんげん	カルシウム 310 mg
	夏のっぺ	じゃがいも,かたくり粉	とり肉,やきどうふ	にんじん,なす,こんにゃく,しいたけ えだまめ	食塩相当量 2.2 g
9 木	ごはん	米			エネルギー 612 kcal
	チンジャオロース	油,ごま油,さとう,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 25.1 g
	春雨サラダ	はるさめ,ごま油,さとう	ロースハム	もやし,きゅうり,にんじん	カルシウム 292 mg
	わかめスープ		とり肉,わかめ,とうふ	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな ねぎ	食塩相当量 2.3 g
10 金	枝豆ご飯	米			エネルギー 679 kcal
	ひじき入り厚焼きたまご	さとう,かたくり粉	たまご,ひじき	にんじん,玉ねぎ	たんぱく質 26.0 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり,もやし	カルシウム 293 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 さやいんげん	食塩相当量 2.3 g
13 月	ソフトめん	ソフトめん			エネルギー 691 kcal
	フレッシュトマトのミートソース	油	ぶた肉,だいず	にんじん,玉ねぎ,エリンギ,セロリー にんにく,しょうが,トマト	たんぱく質 28.9 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 306 mg 食塩相当量 1.9 g
14 火	ごはん	米			エネルギー 650 kcal
	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	じゃがいも,油,さとう	ぶた肉	とうもろこし,えだまめ	たんぱく質 23.8 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 325 mg
	にらたまみそ汁		たまご,とうふ,みそ	にら,玉ねぎ,にんじん	食塩相当量 2.0 g
15 水	ごはん	米			エネルギー 637 kcal
	チキンのコーンフレーク焼き	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	とり肉		たんぱく質 27.2 g
	小松菜とツナのサラダ	さとう,油	ツナ	こまつな,もやし,きゅうり とうもろこし,レモン	カルシウム 274 mg
	野菜と白いんげん豆のスープ	じゃがいも	ベーコン,白いんげん豆	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	食塩相当量 2.0 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)
16 木	コシヒカリごはん	米			エネルギー 644 kcal
	赤魚のはちみつレモンソースがけ	米粉,油,はちみつ	赤魚	しょうが,レモン	たんぱく質 27.1 g
	きゅうりのごま和え	ごま,さとう		きゅうり,とうもろこし,もやし にんじん	カルシウム 381 mg
	夕顔ときのこの塩麴スープ		ぶた肉,あつあげ	ゆうがお,にんじん,えのきたけ エリンギ,こまつな	食塩相当量 1.9 g
17 金	ごはん	米			エネルギー 635 kcal
	ビビンバの具(ひき肉炒め)	油,さとう	ぶた肉,油揚げ	しょうが,にんにく,ぜんまい	たんぱく質 28.1 g
	ビビンバの具(ナムル)	ごま油,さとう		ほうれんそう,にんじん 切り干しだいこん,もやし	カルシウム 319 mg
	キムチスープ		とり肉,とうふ,みそ	しょうが,にんじん,えのきたけ 白菜キムチ,ねぎ,にら	食塩相当量 1.9 g
21 火	ごはん	米			エネルギー 692 kcal
	さばのみそだれかけ	さとう,かたくり粉	さば,みそ	しょうが	たんぱく質 26.5 g
	枝豆サラダ	油,さとう		えだまめ,キャベツ,きゅうり にんじん	カルシウム 309 mg
	潮騒のおすまし	あられ麴	なると,とうふ,わかめ	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g
22 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 687 kcal
	川西しぐれライスの具	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	ズッキーニ,青ピーマン,にんじん 玉ねぎ,しらたき,しょうが	たんぱく質 25.1 g
	ナカゴグリーンスープ	パン粉	とり肉,とうふ	にんじん,キャベツ,とうもろこし ねぎ,チンゲンツァイ	カルシウム 422 mg
	光の館の夏空ポンチ	サイダー風ゼリー,杏仁風ゼリー 梨ゼリー,さとう		りんご,レモン	食塩相当量 2.3 g
23 木	ごはん	米			エネルギー 611 kcal
	ポークしゅうまい	パン粉,こむぎ粉	ぶた肉	玉ねぎ,しょうが	たんぱく質 23.6 g
	あっさりあえ			キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん	カルシウム 285 mg
	マーボー豆腐	油,さとう,かたくり粉,ごま油	ぶた肉,みそ,とうふ	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ にら,ねぎ,しょうが,にんにく	食塩相当量 2.0 g
24 金	ごはん	米			エネルギー 618 kcal
	鶏肉のカレー揚げ	さとう,コーンスターチ かたくり粉,油	とり肉	しょうが	たんぱく質 25.2 g
	キャベツのレモンあえ		塩昆布	キャベツ,きゅうり,レモン	カルシウム 326 mg
	かぼちゃのみそ汁		あつあげ,みそ	かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ,ねぎ こまつな	食塩相当量 2.1 g
27 月	ごはん	米			エネルギー 623 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,青ピーマン 赤ピーマン,ねぎ	たんぱく質 26.0 g
	カリカリじゃこきゅうり	ごま油,ごま	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	ぶた肉	もやし,にんじん,しいたけ,こまつな	食塩相当量 2.1 g
28 火	ごはん	米			エネルギー 663 kcal
	夏野菜カレー	油,カレールウ	ぶた肉,大豆ペースト	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん かぼちゃ,青ピーマン,なす,ズッキーニ りんご	たんぱく質 18.2 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 443 mg
	ピーチゼリー	ピーチゼリー			食塩相当量 1.4 g
29 水	ごはん	米			エネルギー 630 kcal
	セルフねぎ塩レモン豚丼の具	ごま油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ にんじん,もやし,にら,レモン	たんぱく質 25.6 g
	とうもろこし			とうもろこし	カルシウム 318 mg
	キャベツと麴のみそ汁	うずまき麴	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
8 月 31 日月	ごはん	米			エネルギー 651 kcal
	豚肉のバーベキューソース炒め	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	玉ねぎ,カラーピーマン	たんぱく質 26.1 g
	しょうゆフレンチ	油	ロースハム	こまつな,もやし,とうもろこし	カルシウム 344 mg
	厚揚げのみそ汁	じゃがいも	あつあげ,みそ,大豆ペースト	キャベツ,にんじん,玉ねぎ	食塩相当量 2.2 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。