

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	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)
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,りんご	たんぱく質 26.1 g
	しょうゆフレンチ	油	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
1火	ごはん	米			エネルギー 629 kcal
	夏野菜のハヤシライス	じゃがいも,油,ハヤシルウカレールウ	ぶた肉	しょうが,にんにく,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 21.2 g
	つまりちやまめ			つまりちやまめ	カルシウム 271 mg
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			食塩相当量 2.2 g
2水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 629 kcal
	高野豆腐の肉みそがらめ	かたくり粉,米粉,油,さとう	高野豆腐,ぶた肉,みそ	しょうが,にんにく,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 365 mg
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ,みそ	かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ,えのきたけきぬさや,ねぎ	食塩相当量 2.1 g
3木	ごはん	米			エネルギー 613 kcal
	ポークしゅうまい	こむぎ粉,パン粉,さとうかたくり粉	ぶた肉	玉ねぎ,しょうが	たんぱく質 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,にんじん	カルシウム 386 mg
	家常（ジャージャー）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
4金	ごはん	米			エネルギー 616 kcal
	めばるのカレーパン粉焼き	パン粉,オリーブ油	めばる	にんにく,パセリ	たんぱく質 26.9 g
	切り干しナポリタン	油,さとう	ウインナー	切干しだいこん,にんじん,玉ねぎぶなしめじ,青ピーマン	カルシウム 402 mg
	とりだんごスープ	パン粉,かたくり粉	とり肉,とうふ	にんじん,キャベツ,とうもろこしねぎ,こまつな	食塩相当量 2.3 g
7月	中華めん	中華めん			エネルギー 607 kcal
	もやしラーメンスープ	かたくり粉	ぶた肉	もやし,にんじん,玉ねぎ,たけのこねぎ	たんぱく質 29.6 g
	小松菜のさっぱりあえ			こまつな,キャベツ,にんじんとうもろこし	カルシウム 324 mg
	黒糖大豆	くろざとう	だいず,きな粉		食塩相当量 2.9 g
8火	ごはん	米			エネルギー 624 kcal
	野菜コロッケ	油,パン粉,こむぎ粉,さとうかたくり粉,じゃがいも		玉ねぎ,にんじん,とうもろこしさやいんげん	たんぱく質 21.2 g
	茎わかめのきんぴら	油,さとう	くきわかめ,ぶた肉	にんじん,しらたき,ごぼうさやいんげん	カルシウム 443 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 2.1 g
9水	セルフおにぎり（コシヒカリごはん）	米			エネルギー 605 kcal
	わかめふりかけ		わかめ,のり,かつおぶし		たんぱく質 22.2 g
	豚肉ときくらげと卵の炒め物	油,かたくり粉	ぶた肉スクランブルエッグ(卵・乳)	キャベツ,にんじん,にら,きくらげチンゲンツアイ	カルシウム 363 mg
	パワーUP！甘酒みそ汁	じゃがいも,あまざけ	あつあげ,みそ	なす,玉ねぎ,にんじん,つきこんさやいんげん	食塩相当量 2.3 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	
10木	ごはん	米			エネルギー 623 kcal
	いわしのしょうが煮	さとう	いわし	しょうが	たんぱく質 29.1 g
	青大豆サラダ	油,さとう	青大豆	きゅうり,キャベツ,にんじん	カルシウム 359 mg
	根菜のごま汁	じゃがいも,ごま	ぶた肉,とうふ,みそ	だいこん,にんじん,ごぼうえのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
11金	ごはん	米			エネルギー 613 kcal
	ハンバーグバーベキューソース	さとう,かたくり粉	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,りんご,レモン,にんにく	たんぱく質 22.1 g
	海藻サラダ	油,さとう	海藻ミックス	きゅうり,もやし	カルシウム 423 mg
	A B Cスープ	マカロニ,じゃがいも	ベーコン	キャベツ,にんじん,玉ねぎ	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 603 kcal
	豚肉のしょうが焼き	さとう,油	ぶた肉	玉ねぎ,青ピーマン,しょうが	たんぱく質 25.9 g
	こんにゃくサラダ	さとう,油		きゅうり,にんじん,キャベツ とうもろこし,こんにゃく	カルシウム 346 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 2.1 g
15火	ごはん	米			エネルギー 607 kcal
	あじのチリソースがけ	かたくり粉,油,さとう	あじ	にんにく,しょうが,ねぎ	たんぱく質 28.0 g
	切り干し大根のサラダ	さとう,ごま油		切干しだいこん,きゅうり,もやし こまつな,にんじん	カルシウム 310 mg
	ワンタンスープ	ワンタン	ぶた肉	キャベツ,にんじん,チンゲンサイ たけのこ,しいたけ,ねぎ	食塩相当量 1.9 g
16水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 591 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	しょうが	たんぱく質 23.3 g
	いろどりあえ	油	ハム	こまつな,にんじん,キャベツ とうもろこし	カルシウム 426 mg
	沢煮椀	はるさめ	ぶた肉,かまぼこ	にんじん,ごぼう,たけのこ,えのきたけ きぬさや	食塩相当量 2.1 g
17木	ごはん	米			エネルギー 610 kcal
	セルフそぼろ丼の具	さとう,油	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,しょうが,えだまめ とうもろこし	たんぱく質 27.4 g
	野菜のツナあえ		ツナレトルト	もやし,こまつな,にんじん	カルシウム 336 mg
	厚揚げとわかめみそ汁	じゃがいも	わかめ,あつあげ,みそ	えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g
18金	ごはん	米			エネルギー 624 kcal
	鉄火みそ	かたくり粉,油,さとう	だいず,みそ	ごぼう,にんじん	たんぱく質 26.2 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 341 mg
	高野豆腐のたまごとじ煮	じゃがいも,油,さとう	高野豆腐,とり肉,たまご	にんじん,玉ねぎ,しらたき えのきたけ,しいたけ,きぬさや	食塩相当量 2.2 g
24木	ごはん	米			エネルギー 602 kcal
	ポークカレー	じゃがいも,油,カレールウ	ぶた肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,にんにく しょうが,りんご	たんぱく質 19.0 g
	わかめとコーンのサラダ	ごま油,さとう	わかめ	だいこん,こまつな,きゅうり とうもろこし	カルシウム 299 mg
					食塩相当量 2.0 g
25金	ごはん	米			エネルギー 653 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,カラーピーマン ねぎ	たんぱく質 27.2 g
	ごまあえ	ごま,さとう		こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	カルシウム 411 mg
	月見だんご汁	白玉団子	とり肉,油揚げ	ぶなしめじ,にんじん,だいこん,ごぼう ねぎ	食塩相当量 2.1 g
28月	ごはん	米			エネルギー 606 kcal
	厚焼玉子	さとう,油	たまご		たんぱく質 25.0 g
	浅漬け			キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん	カルシウム 351 mg
	豚じゃが南蛮煮	じゃがいも,油,さとう	ぶた肉,あつあげ,みそ	にんじん,ごぼう,たけのこ,つきこん きぬさや	食塩相当量 2.0 g
29火	ごはん	米			エネルギー 616 kcal
	鶏肉のピリッとジャン ^{ジャン} 醬ソース	かたくり粉,米粉,油,さとう	とり肉	しょうが,ねぎ	たんぱく質 30.0 g
	小松菜のナムル	ごま油,ごま		こまつな,にんじん,もやし,にんにく	カルシウム 333 mg
	五目とうふスープ		ベーコン,とうふ	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ チンゲンサイ	食塩相当量 1.9 g
30水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 637 kcal
	セルフツナカレーピラフの具	油,さとう	ツナ,ぶた肉,だいず	玉ねぎ,青ピーマン,エリンギ	たんぱく質 25.1 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 295 mg
	豆乳スープ	じゃがいも,油,シチュールウ	とり肉,白いんげん豆,豆乳	玉ねぎ,にんじん,冷凍ブロッコリー	食塩相当量 2.1 g

＊ 2 0 0 m l 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】食品の仲間分類しています。