

11月に給食で使用するお米は、農業を50%以上減らして作られた「特別栽培米」です。

11月

こんだてひょう



穴水町共同調理場

日	こんだて表	材 質 名			1食あたりの栄養価【小】
		主にかからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にかからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
1 (金)	ごはん チキンチキンごぼろ フロッコリーの彩りあえ さといものみそ汁 牛乳	鶏肉 かまぼこ チーズ 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 さとう ごま さとう サラダ油 さといも	ごぼろ フロッコリー こんにんじん とうもろこし ごまつな だいこん こんにんじん	E 632 kcal P 24.6 g F 20.0 g Ca 336 mg NaCl 1.8 g
5 (火)	秋の食材炊き込みごはん 豚肉とアスパラの炒め物 能登のさつまいも入り！秋のみそ汁 マスカットゼリー 牛乳	油揚げ 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 さとう サラダ油 さとう さつまいも マスカットゼリー（ぶどう果汁 さとう 水あめ）	ごぼろ こんにんじん しめじ アスパラガス もやし こんにゃく こんにんじん だいこん たまねぎ ねぎ	E 659 kcal P 27.8 g F 17.2 g Ca 293 mg NaCl 2.5 g
6 (水)	ごはん さけのマヨネーズ焼き ひじきと大豆の炒め煮 鼻たくさんのすまし汁 牛乳	さけ みそ ひじき 大豆 豚肉 とうろ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 さとう	こんにんじん ごぼろ いんげん こんにゃく ほうれん草 こんにんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	E 636 kcal P 28.3 g F 22.2 g Ca 332 mg NaCl 2.1 g
7 (木)	ナン カレーミート 秋野菜のスープ煮 りんごヨーグルト 牛乳	豚肉 牛肉 レンズ豆 ベーコン ヨーグルト 牛乳	ナン（小麦粉 さとう 油） サラダ油 小麦粉 カレールウ さつまいも	たまねぎ こんにんじん こんにん しょうが だいこん こんにんじん れんこん たまねぎ いんげん	E 651 kcal P 24.9 g F 22.6 g Ca 368 mg NaCl 3.3 g
8 (金)	体験学習のため給食なし				
11 (月)	ごはん 豚肉のくわ焼き 彩り野菜とひじきのあえもの ごぼろのみそ汁 牛乳	豚肉 ひじき佃煮 とうろ みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり こんにんじん とうもろこし ごぼろ こんにんじん だいこん ごまつな	E 620 kcal P 23.2 g F 20.1 g Ca 294 mg NaCl 1.9 g
12 (火)	ごはん さばの生姜みそ焼き 切干大根のそぼろ炒め むらくも汁 牛乳	さば みそ 豚肉 たまご とうろ 牛乳	米 サラダ油 さとう 片栗粉	しょうが 切干大根 こんにんじん えだまめ ほうれん草 たまねぎ 干しいたけ ねぎ	E 617 kcal P 27.1 g F 20.8 g Ca 297 mg NaCl 1.8 g
13 (水)	野菜ピラフ オムレツ さつまいもシチュー 牛乳	ベーコン ミニオムレツ（たまご たまねぎ トマト 牛肉 たらこ こんにんじん さとう） 鶏肉 牛乳 いんげん豆 牛乳	米 麦 オリーブ油 バター サラダ油 米粉 さつまいも	たまねぎ こんにんじん こんにん ほうれん草 たまねぎ こんにんじん ほうれん草	E 642 kcal P 22.8 g F 21.0 g Ca 332 mg NaCl 2.4 g
14 (木)	ごはん 牛肉とれんこんのオイスター炒め 垣々種 青りんごゼリー 牛乳	牛肉 豚肉 みそ 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 さとう サラダ油 さとう 中華種 青りんごゼリー（りんご果汁 水あめ さとう りんごパウダー）	たまねぎ こんにんじん れんこん いんげん たまねぎ こんにん こんにん もやし はくさい ごまつな	E 651 kcal P 21.9 g F 15.2 g Ca 285 mg NaCl 2.8 g
15 (金)	しそごはん 大豆と煮干しのごまからめ とり野菜 りんご 牛乳	大豆 煮干し 鶏肉 とうろ みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう ごま さとう	しそ はくさい こんにんじん しめじ もやし ねぎ こんにん しょうが りんご	E 605 kcal P 26.9 g F 16.4 g Ca 479 mg NaCl 3.2 g
18 (月)	ごはん 揚げギョウザ（2個） ひじき入りハンサンスー 八宝菜 牛乳	揚げギョウザ（キャベツ 豚肉 ラー油 たまねぎ 大豆たんぱく たらこ しょうが とうろ さとう ごま油 小麦粉） ひじき佃煮 いか 豚肉 うすら卵 牛乳	米 大豆油 春雨 さとう ごま油 ごま サラダ油 ごま油 片栗粉	きゅうり こんにんじん もやし たまねぎ こんにん 干しいたけ はくさい しょうが こんにん	E 653 kcal P 23.8 g F 21.6 g Ca 297 mg NaCl 2.2 g
19 (火)	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ だいこんのみそ汁 牛乳	鶏肉 ハム わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが こんにん しょうが たまねぎ とうもろこし ごまつな だいこん こんにん ねぎ	E 625 kcal P 23.5 g F 21.6 g Ca 292 mg NaCl 1.8 g
20 (水)	ごはん 五目厚焼きたまご 水菜のサラダ ちゃんこ鍋 牛乳 / スイートポテト	五目厚焼きたまご（たまご こんにん ほうれん草 たまねぎ こんにん 油） 水菜のサラダ 鶏肉 とうろ みそ 牛乳	米 さとう ごま油 スイートポテト（さつまいも さとう マッシュポテト 米粉）	みずな キャベツ もやし とうもろこし はくさい こんにん こんにん ごぼろ ねぎ	E 658 kcal P 24.7 g F 22.0 g Ca 471 mg NaCl 1.9 g
21 (木)	コッペパン スパゲッティミートソース 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	豚肉 牛肉 チーズ 大豆 ベーコン ヨーグルト 牛乳	コッペパン（小麦粉 さとう） スパゲッティ サラダ油 さとう	たまねぎ こんにん こんにん エリンギ トマト ごまつな こんにん とうもろこし たまねぎ キャベツ	E 704 kcal P 27.7 g F 24.3 g Ca 422 mg NaCl 3.4 g
22 (金)	ごはん ふくらぎの塩こうじ焼き あいませ ゆった汁 牛乳	ふくらぎ 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう じゃがいも	だいこん こんにん こんにん ごまつな はくさい たまねぎ こんにん なめこ ねぎ	E 624 kcal P 25.9 g F 19.7 g Ca 307 mg NaCl 1.4 g
25 (月)	ちらしずし かきあげ さつまいも汁 牛乳	えび 油揚げ 鰹糸節 かきあげ（たまねぎ こんにん こんにん さつまいも たらこ） 鶏肉 みそ 牛乳	米 大豆油 さつまいも	干しいたけ こんにん えだまめ こんにゃく こんにん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	E 643 kcal P 22.7 g F 21.7 g Ca 330 mg NaCl 2.2 g
26 (火)	ごはん ジנגキスカン コーンとたまごのスープ みかんクレープ 牛乳	ジングキスカン たまご 牛乳	米 サラダ油 さとう 片栗粉 みかんクレープ（みかん果汁 さとう 油 米粉 卵黄）	たまねぎ こんにん こんにん こんにん しょうが 干しいたけ とうもろこし ほうれん草 ねぎ	E 688 kcal P 22.0 g F 23.5 g Ca 291 mg NaCl 3.0 g
27 (水)	ごはん/のり佃煮 さといもコロッケ 小松菜とれんこんのごまあえ 具沢山みそ汁 牛乳	のり佃煮 鶏肉 とうろ みそ 牛乳	米 さといもコロッケ（さといも 鶏肉 たまねぎ こんにん とうもろこし マッシュポテト 米粉 しょうが 油 米粉 卵黄） さとう ごま	ごまつな れんこん こんにん ごぼろ こんにん こんにん だいこん ねぎ	E 638 kcal P 21.7 g F 19.4 g Ca 374 mg NaCl 2.1 g
28 (木)	ごはん さばのみそ煮 磯の香和え 塩肉じゃが 牛乳	さばのみそ煮（さば みそ さとう たらこ） 鶏肉 のり 豚肉 牛乳	米 さとう じゃがいも さとう サラダ油	こんにん こんにん フロッコリー こんにん たまねぎ こんにん いんげん こんにん	E 687 kcal P 30.6 g F 20.0 g Ca 309 mg NaCl 2.2 g
29 (金)	バターチキンカレー 大根とツナのサラダ みかん 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ツナ水煮 牛乳	米 麦 じゃがいも カレールウ サラダ油 バター さとう ごま油	たまねぎ こんにん こんにん しょうが トマト りんご だいこん きゅうり こんにん レモン みかん	E 655 kcal P 21.8 g F 18.2 g Ca 296 mg NaCl 2.8 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム NaCl:食塩