



こんだてひょう



能登農業協同組合から、「能登牛」の提供が急遽決まったため、**12日(金)**と**19日(金)**の献立を変更します。

日	曜日	こんだて表	材 料 名				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g		
			赤	緑	黄							
1	月	カレーそばごはん すいぎょうざスープ たまごボーロ ギョウにゅう	とりく たまご ふたにく だいす	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし えのきだけ きくらげ	ごはん こむぎ こむぎこ	あぶら	628 759	23.2 28.1	16.4 19.0	2.8 3.6
2	火	ごはん マーボーなす パンサンスー パイナップル ギョウにゅう	ぎゅうにく とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが なす しいたけ たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ パイナップル	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま	602 739	21.2 25.5	16.2 18.7	2.5 3.2
3	水	ごはん ぶたキムチなべ こぎつねサラダ ギョウにゅう	ふたにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし えのきだけ キャベツ しょうが	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	557 684	22.9 27.8	17.2 20.1	2.2 2.8
4	木	ごはん ウィナー (小学校:1本, 中学校:2本) ポークビーンズ たまごスープ ギョウにゅう	ウィナー だいす ふたにく とうふ ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	584 751	21.3 27.0	21.1 27.9	1.9 2.6
5	金	<u>【七夕給食】</u> むぎめし 星のハンバーグ ほうれんそうのごまあえ 七夕汁 ギョウにゅう	とりく ふたにく なるこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ だいこん ねぎ	ごはん むぎ さとう そうめん	あぶら ごま	588 694	22.6 25.4	17.0 17.8	2.7 3.1
8	月	ごはん ゴーヤチャンプルー にくだんご入りちゅうかスープ ふりかけ ギョウにゅう	ふたにく たまご とうふ かつおぶし こんぶ のり	牛乳	ゴーヤ にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう いりごめ でんぷん	あぶら ごま	567 694	22.9 27.6	17.6 20.6	2.7 3.0
9	火	ごはん あげぎょうざ (小学校:2個, 中学校:3個) パンパンジー 能登の夏豚汁 ギョウにゅう	ふたにく とりく みそ	牛乳	にら にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり しいたけ たまねぎ なす ねぎ ごぼう	ごはん さとう こむぎ こんにゃく	あぶら ごま	598 745	23.9 29.6	15.6 18.3	2.0 2.5
10	水	ごはん こうやとうふのそぼろに ひじきときりぼしのツナあえ ギョウにゅう	ふたにく こうやとうふ ツナ	牛乳	にんじん	グリーンピース なす たまねぎ しょうが きりぼしだいこん えだまめ	ごはん さといも こんにゃく かたくりこ さとう	ごま	600 729	22.5 26.6	16.7 18.9	2.2 2.8
11	木	ごはん いわしのしょうがに プロッコリーあえ とりとごぼうのすましじる ギョウにゅう	いわし とりく	牛乳	プロッコリー にんじん	しょうが ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう こんにゃく	ごま	592 691	24.5 27.4	18.2 19.4	1.9 2.3
12	金	夏やさいカレー フルーツゼリーあえ ギョウにゅう	とりく とうにゅう	牛乳	かぼちゃ アスパラガス (糖質減)	なす たまねぎ にんにく しょうが パナナ ぶどう みかん	ごはん むぎ さとう	あぶら	710 882	20.2 24.3	19.4 22.9	2.2 2.8
15	月	海の日										
16	火	ごはん ブルコギふういため ちゅうかふうコーンスープ ギョウにゅう	ぎゅうにく たまご ベーコン	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ねぎ たけのこ にんにく きくらげ コーン	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	609 748	24.3 30.4	19.6 23.1	2.0 2.6
17	水	ごはん とうふハンバーグ うめおかかあえ かぼちゃとほうれんそうのみそじる ギョウにゅう	とりく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし きゅうり うめぼし	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	578 678	22.3 24.9	15.0 16.0	2.8 3.2
18	木	ごはん たまごとしに チョコレギサラダ ギョウにゅう	たまご ちくわ とりく	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり レモン にんにく	ごはん じゃがいも くるまふ さとう	ごま あぶら	561 688	24.4 29.8	14.0 15.9	1.8 2.3
19	金	能登牛のぎょうどん トマトとレタスのスープ メロンクリームソーダふうゼリー ギョウにゅう	能登牛 ベーコン とうふ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ レタス メロン	ごはん さとう	あぶら	670 818	24.9 30.3	25.6 30.8	2.3 2.9

※ 記載している栄養価は、上段が小学校中学年、下段が中学生の値となっています。

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。

※ (一重下線)は、支援物資です。