

6月給食予定こんだて表									
日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品　＊()の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【小】	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品　＊()の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【小】
1火	ごはん		米 強化米	エネルギー 660 kcal	16水	ツナのセルフサンド	乳・小麦	胚芽食パン【小麦 乳】	エネルギー 645 kcal
	チキン南蛮		とり肉 ワイン 片栗粉 米粉 油 酢 醤油 みりん 砂糖 ノンエッグドレッシング たまねぎ パセリ	たんぱく質 26.7 g		(ツナサラダ)	魚	キャベツ まぐろ(水煮缶詰)【魚】 きゅうり ノンエッグドレッシング レモン	たんぱく質 24.2 g
	野菜のナムル		もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油	脂 質 23.7 g		コロッケ	小麦・乳	コロッケ(じゃがいも 鶏肉 豚肉 たまねぎ にんじん 鶏がらだし 脱脂粉乳 砂糖 チーズ 油 こしょう パン粉) 油 ウスターソース	脂 質 25.0 g
	ワントンスープ	小麦	こまつな とうもろこし ねぎ ぶた肉 にんじん ウェーブファンタ【小麦】 しょうゆ 酒 とりがらだし 中華スープ【ゼラチン】 塩 こしょう	カルシウム 305 mg		コンソメ・ジュリアン		だいこん もやし たまねぎ こまつな ベーコン【乳・卵なし】 えのきたけ にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 339 mg
2水	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.3 g	17木	牛乳/アメリカンチェリー	乳	牛乳(石川県産生乳100%) / アメリカンチェリー	食塩相当量 3.4 g
	米粉パン	小麦・乳	米粉パン(県産米粉 小麦粉 乳・大豆含む)	エネルギー 669 kcal		大豆とひじきの炊き込みごはん	魚	米 強化米 にんじん 大豆 しょうゆ 酒 ひじき佃煮 ごま みりん 酒 砂糖 昆布だし	エネルギー 618 kcal
	ミートボールのトマトソース	小麦	ミートボール【小麦】(豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 植物たん白 砂糖 油 食塩 こしょう ナツメグ) トマトマトケチャップ 油 ウスターソース 砂糖	たんぱく質 26.3 g		いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮(いわし 砂糖 でん粉 生姜)	たんぱく質 25.8 g
	スパゲッティサラダ	小麦・魚	キャベツ きゅうり スパゲッティ まぐろ(水煮缶詰) とうもろこし ノンエッグドレッシング 塩 こしょう	脂 質 29.5 g		みずなとつばき漬のりあえ		キャベツ みずな きゅうり たくあん漬(だいこん) 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ 塩	脂 質 20.6 g
3木	小松菜と鶏肉のコンソメスープ		こまつな キャベツ たまねぎ にんじん とり肉 とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 335 mg	18金	豚汁	乳	じゃがいも ぶた肉 たまねぎ 生揚げ こんにやく ごぼう ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 417 mg
	牛乳/クレープ	乳	牛乳(石川県産生乳100%) / クレープ(豆乳 糖類 油脂 米粉 レモン果汁)(鉄強化)	食塩相当量 2.6 g		牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.9 g
	ごはん		米 強化米	エネルギー 620 kcal		ごはん	魚	米 強化米	エネルギー 645 kcal
	さばの白しょうゆ焼き	魚	さば白しょうゆ焼き(さば しょうゆ加工品 砂糖 酒)	たんぱく質 23.7 g		鶏肉の梅焼き		とり肉 酒 梅 しょうゆ みりん 砂糖 油	たんぱく質 30.2 g
4金	五目きんぴら	魚	ごぼう れんこん こんにやく ちくわ【魚】 にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん しょうゆ 酒 油 ごま	脂 質 22.0 g	21月	しらすの酢の物	魚	キャベツ きゅうり とうもろこし しらす干し 酢 砂糖 ごま油 しょうが しょうゆ 酒	脂 質 15.4 g
	豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ わかめ みそ 煮干しだし	カルシウム 311 mg		具だくさんみそ汁	乳	じゃがいも 生揚げ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし	カルシウム 363 mg
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%) / メロン	食塩相当量 2.1 g		牛乳/バナナ		牛乳(石川県産生乳100%) / バナナ	食塩相当量 2.4 g
	ウインナーパエリア	小麦	米 強化米 たまねぎ トマト 青ピーマン 赤ピーマン とうもろこし コンソメ オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう	エネルギー 642 kcal		ちらしずし	卵	米 強化米 鶏肉 油揚げ 酢 にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ しいたけ しょうゆ 塩 酒	エネルギー 657 kcal
7月	チキンナゲット	小麦	チキンナゲット(鶏肉 パン粉 でんぶん おから 小麦粉 米粉 砂糖 油)(鉄強化)	たんぱく質 22.1 g	22火	かみかみかき揚げ	小麦	かき揚げ(玉ねぎ 大豆 さつまいも にんじん 塩 小麦粉 でん粉) 油	たんぱく質 23.5 g
	野菜のコンソメスープ		キャベツ たまねぎ もやし ぶた肉 にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	脂 質 22.7 g		ミニトマト		ミニトマト	脂 質 25.7 g
	フローズンヨーグルト	乳	フローズンヨーグルト(加工練乳 脱脂粉乳 クリーム みかん果肉 みかん果汁)	カルシウム 367 mg		けんちん汁	乳	木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ごぼう こんにやく しょうゆ みりん ごま油 塩 煮干・昆布だし	カルシウム 340 mg
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.8 g		牛乳		牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 3.8 g
8月	ごはん		米 強化米	エネルギー 627 kcal	23水	ごはん	魚	米 強化米	エネルギー 658 kcal
	鶏ささみの青のり風味		とり肉 片栗粉 油 白ワイン 塩 あおのり	たんぱく質 30.0 g		豚肉の南部焼き		豚肉 しょうゆ ごま みりん しょうが	たんぱく質 26.0 g
	かみかみあえ	魚	こまつな キャベツ いか とうもろこし しらす干し わかめ 酢 砂糖 ごま油 酒 しょうゆ 塩 こしょう	脂 質 17.7 g		油揚げとキャベツのサラダ	魚	キャベツ こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ 油 しょうが 砂糖 かつお節	脂 質 21.9 g
	根菜のみそ汁		じゃがいも 生揚げ だいこん こんにやく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 364 mg		じゃがいものみそ汁	乳	じゃがいも 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 358 mg
9水	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.1 g	24木	牛乳/びわゼリー	乳	牛乳(石川県産生乳100%) / びわゼリー(びわ ぶどう糖 砂糖 りんご果汁 ワイン)	食塩相当量 1.9 g
	ごはん		米 強化米	エネルギー 681 kcal		胚芽パンズ	小麦・乳	胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】	エネルギー 616 kcal
	ポークしゅうまい	小麦	ポークしゅうまい(たまねぎ でんぶん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料 魚介エキス)(鉄強化)	たんぱく質 25.4 g		サーモンフライ	魚・小麦	さけ パン粉 米粉 小麦粉 油 ウスターソース 塩 こしょう	たんぱく質 28.4 g
	春雨の酢の物	魚	キャベツ はるさめ きゅうり にんじん かまぼこ(たら ほき 食塩 砂糖 でん粉 植物油脂) 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ【ゼラチン】	脂 質 22.6 g		マセドアンサラダ		じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし ノンエッグドレッシング 塩 こしょう	脂 質 24.5 g
10火	厚揚げの中華煮		生揚げ たまねぎ もやし ぶた肉 こまつな にんじん しいたけ しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 とりがらだし 片栗粉 酒 中華スープ【ゼラチン】 油	カルシウム 395 mg	25水	トマトとたまごのスープ	卵	たまご たまねぎ トマト ほうれんそう ぶなしめじ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 305 mg
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.1 g		牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.6 g
	あべかわパン	小麦・乳	コッペパン【小麦 乳】 砂糖 油 塩 きな粉	エネルギー 604 kcal		ナン	小麦	小麦粉 油 砂糖 塩	エネルギー 667 kcal
	シーザーサラダ	小麦	キャベツ ベーコン【乳・卵なし】 きゅうり 赤ピーマン ノンエッグドレッシング クルトン【小麦】 レモン果汁 オリーブ油 にんにく 塩 こしょう	たんぱく質 23.9 g		ドライカレー	魚	たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん カレール 石川県産大豆(鉄強化) しょうが にんにく 赤ワイン トマトケチャップ りんご ウスターソース コンソメ 油	たんぱく質 26.5 g
11水	野菜とミートボールのスープ		じゃがいも 肉団子(鶏肉 たまねぎ 砂糖 にんにく しょうが 油) こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん とりがらだし しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう	脂 質 28.4 g	26木	キャベツとツナのサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり まぐろ(水煮缶詰)【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 24.1 g
	チーズ	乳	チーズ	カルシウム 415 mg		豆乳スープ	乳	たまねぎ 豆乳 じゃがいも ぶなしめじ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 347 mg
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.7 g		牛乳/ぶどうゼリー		牛乳(石川県産生乳100%) / ぶどうゼリー(ぶどう果汁 砂糖)	食塩相当量 3.3 g
	ごはん		米 強化米	エネルギー 682 kcal		ごはん	魚	米 強化米	エネルギー 630 kcal
12月	ふくらぎと大豆のケチャップがらめ	魚	石川県産ふくらぎ 片栗粉 トマトケチャップ 大豆 油 ウスターソース 砂糖 米粉 しょうが にんにく ごま	たんぱく質 26.8 g	28火	ふぐのから揚げ		ふぐ しょうが 醤油 酒 片栗粉 米粉 油	たんぱく質 30.3 g
	青菜とハムのあえもの		キャベツ こまつな ロースハム【乳・卵なし】 にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 塩	脂 質 24.9 g		切干大根の彩りあえ		もやし きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 切干大根 黄ピーマン こんぶ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油	脂 質 20.6 g
	なめこと豆腐のみそ汁		木綿豆腐 たまねぎ なめこ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 344 mg		キャベツのみそ汁	乳	生揚げ キャベツ たまねぎ みずな にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 376 mg
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.2 g		牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.0 g
14金	トマトチキンカレー	小麦	米 強化米 大麦	エネルギー 687 kcal	29火	鶏肉と卵のそぼろ丼	卵	米 強化米 たまねぎ たまご ぶた肉 とり肉 えだまめ しょうゆ 酒 しょうが 砂糖 油 塩	エネルギー 628 kcal
	(ルウ)		たまねぎ じゃがいも とり肉 トマト にんじん 白いんげん豆 カレール とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 白ワイン 油 にんにく コンソメ 塩 こしょう	たんぱく質 22.9 g		磯の香あえ	魚	もやし こまつな さつまあげ【魚・大豆】 しょうゆ 砂糖 のり みりん	たんぱく質 26.2 g
	ひじきとえだまめの和風サラダ		こまつな もやし えだまめ ひじき佃煮 にんじん ごま 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ	脂 質 18.9 g		みょうがのみそ汁		じゃがいも たまねぎ 生揚げ えのきたけ にんじん みょうが みそ 煮干しだし	脂 質 19.9 g
	オレンジ	乳	オレンジ	カルシウム 328 mg		牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	カルシウム 360 mg
15月	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.9 g	30水	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.3 g
	ごはん		米 強化米	エネルギー 624 kcal		ごはん	魚・小麦	米 強化米	エネルギー 606 kcal
	はたはたの唐揚げ	魚	はたはたからあげ(はたはた 砂糖 でん粉 パプリカ) 油	たんぱく質 24.2 g		ちくわのカレー揚げ		ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 カレー粉	たんぱく質 22.1 g
	小松菜のごまあえ		こまつな もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖	脂 質 17.4 g		切干大根のそぼろいため		ぶた肉 にんじん 切干大根 えだまめ しいたけ しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん	脂 質 18.9 g
16火	肉じゃが		じゃがいも たまねぎ 豚肉 しらたき にんじん さやいんげん しょうゆ 酒 砂糖 みりん 油 煮干しだし	カルシウム 364 mg	31火	えのきと油揚げのみそ汁		キャベツ じゃがいも もやし こまつな 油揚げ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 325 mg
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 1.8 g		牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 1.9 g
	ごはん/ふりかけ		米 強化米 / ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 のり)	エネルギー 657 kcal		ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー 617 kcal
	だしまき卵	卵	だしまき卵(鶏卵 濃粉 砂糖 油 みりん)(カルシウム強化)	たんぱく質 29.4 g		オムレツのトマトソース	卵	オムレツ(卵 油 大豆 でん粉) トマトマトケチャップ ウスターソース 砂糖	たんぱく質 21.5 g
17火	冷やし中華風サラダ	小麦	キャベツ とり肉 きゅうり にんじん 中華めん ごま しょうゆ 酢 酒 砂糖 しょうが ごま油 トウバンジャン	脂 質 20.3 g	3月	コールスローサラダ		キャベツ こまつな にんじん ロースハム【乳・卵なし】 ノンエッグドレッシング 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 27.4 g
	豆腐のふわふわ煮		絹ごし豆腐 もやし ぶた肉 こまつな たまねぎ にんじん しいたけ しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 酒 コンソメ	カルシウム 479 mg		豆乳コーンポタージュ		豆乳 たまねぎ とうもろこし 油 豆乳 大豆粉 とりがらだし 米粉 コンソメ 塩 パセリ こしょう	カルシウム 405 mg
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.5 g		牛乳/メロン	乳	牛乳(石川県産生乳100%) / メロン	食塩相当量 2.7 g