

能登香島学校給食センター

曜日	メニュー	材料	使っている食品 ※ * は国産原材料を示しています	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
	ごはん	米		エネルギー 656 kcal	炊き立てのご飯は、甘くてみずみずしい「炊飯」がおすすめです。大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
17	さばのみそ煮き	魚	さばのみそ 砂糖 醤油 みりんしょうが 酒	たんぱく質 28.9 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
火	のり酢あえ	魚	小松菜 もやし 砂糖 しょうが 酢 醤油 味噌 のり	脂質 20.8 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	大根のそぼろ煮	肉	大根 玉ねぎ 鶏肉 ごんやんかく にんにく ごぼう えだ豆 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 かつお粉 しょうが	たんぱく質 34.1 mg	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
18	ミルク食パン/チョコクリーム	乳・小麦・小麦粉	ミルク食パン(小松菜 砂糖 乾燥わか ショートニングイースト) / チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニングココアパウダー カカオマス)	エネルギー 628 kcal	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	ミートソース	肉・牛乳	たまご 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 にんにく えだ豆 豆蔻子 赤ワイン 醤油 砂糖 食塩	たんぱく質 26.7 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
水	花野菜のカレーマヨサラダ	肉	ブロックリー キャベツ カブチンナツ 鶏肉(丸) カブチンナツ 赤パプリカレモン果汁 カレー粉	脂質 25.8 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	コンソメ・ジュリアン	肉	じゃがいも 玉ねぎ にんにく ベーコンのさけやいんげん セロリとらごらし 醤油 コンソメ ホワイトソース	たんぱく質 35.8 mg	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
19	大豆とひじきの炊き込みごはん	肉(小豆)	米 大豆 醤油 鶏肉 にんにく 玉ねぎ しょうが かつお粉 えだ豆 砂糖	エネルギー 601 kcal	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	厚揚げたまご	卵	厚揚げたまご(卵 でん粉 砂糖 醤油 みりん かつおだし とりがらし 大豆油)	たんぱく質 24.6 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
木	煮干あえ	魚	大根 油揚げ にんにく 鶏 醤油 砂糖 酒	脂質 18.0 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	じゃがいもとなめこのみそ汁	肉	じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 みそ なめこ 煮干しだし	たんぱく質 34.9 mg	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
20	ごはん	米		エネルギー 640 kcal	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	いわしのみぞれ煮	魚	いわしのみぞれ煮(いわし 大根 砂糖 醤油 でん粉 だし 鶏肉)	たんぱく質 23.4 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	ゆずの煮あえ	肉	大根 小松菜 油揚げ にんにく ゆず 醤油 みりん 砂糖	脂質 20.0 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
金	冬至汁	小麦	かぼちゃ 白肉 鶏肉 ごんやんかく ごぼう 白玉粉のみしめじ 小松菜 煮干しだし 醤油	たんぱく質 29.1 mg	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
23	ブルコギ丼	米		エネルギー 690 kcal	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	(ブルコギ丼の具)	肉	豚肉 玉ねぎ もやし にんにく たらこ 醤油 砂糖 酒 鶏肉 だし かつお粉 しょうが	たんぱく質 24.6 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
月	春巻き	小麦	春巻き(鶏肉 にんにく 玉ねぎ キャベツ えだ豆 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 鶏肉 だし しょうが 砂糖 干ししいたけ 小麦粉)	脂質 26.9 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	牛乳とたまごのスープ	卵	たまご 牛乳 玉ねぎ しょうが 小松菜 にんにく あさり ベーコン 米粉 スキムミルク とりがらし しょうが 醤油 味噌 煮干しだし 醤油 かつお粉 中巻 スキムミルク しょうが しょうが しょうが	たんぱく質 31.7 mg	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	キムチ	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
24	コンソメライスのクリームソースかけ	肉	米 コンソメ 鶏 ターメリック	エネルギー 746 kcal	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	(クリームチャウダー)	乳	豆乳 玉ねぎ しょうが 小松菜 にんにく あさり ベーコン 米粉 スキムミルク とりがらし しょうが 醤油 味噌 煮干しだし 醤油 かつお粉 中巻 スキムミルク しょうが しょうが しょうが	たんぱく質 23.3 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
火	もみの木サラダ	肉	ブロックリー キャベツ カブチンナツ 鶏肉 とうもろこし 赤パプリカ ごしん	脂質 26.0 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	米粉のカップケーキ	肉・牛乳	米粉 牛乳 バター 砂糖 たまご チョコチップ【乳】 ケーキ粉【乳】	たんぱく質 38.0 mg	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g	大抵は、日本で古くから食べられてきた野稈の1つで、穂の穂の1つで2粒の「胚芽米」がおすすめです。

※ 都合により、献立が変更になることがあります。