



よていこんだて

5月号

松波共同調理場

松波中学校

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
	こんだて					1日 即位の日		2日 みどりの日		3日 憲法記念日
使用食品	<p>【今月の給食】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7日 子どもの日献立・・・5日のこどもの日にちなんで献立です。 ・19日 食育の日・・・毎月19日は食育の日です。 <p>能登町では「家族だんらん 食育の日」となっています。</p>									
こんだて	6日 こどもの日の振替休日 	エネルギー 680kcal	7日 山菜ちらし じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 かしわもち 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 680kcal 20.6g 16.9g 3.0g	8日 ごはん シューマイ 大根のごま酢和え みそ汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 581kcal 20.4g 17.3g 2.2g	9日 たけのごはん ちくわの煮付け おひたし みそ汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 597kcal 23.8g 14.1g 3.8g	10日 ごはん 揚げぎょうざ ナムル 卵スープ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 610kcal 20.9g 20.6g 2.2g
使用食品		牛乳・とり肉・わかめ・こんぶ ごはん・麦・さとう・ごま・じゃがいも・油 ぜんまい・わかび・たけのこ・干しいたけ・にんじん・ごぼう・グリーンピース・えのき・たまねぎ	牛乳・油揚げ・豆腐・わかめ・こんぶ ごはん・さとう・ごま	牛乳・油揚げ・とり肉・ちくわ・みそ・こんぶ ごはん・麦・さとう・ごま・さつまいも	牛乳・たまご・わかめ・豆腐 ごはん・油・さとう・ごま・かたくりこ もやし・にんじん・ごま・な・しめじ・ねぎ					
こんだて	13日 ごはん 豚肉のカレーソテー わかめスープ ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 554kcal 25.2g 15.9g 2.0g	14日 ごはん 鶏肉のたつた揚げ ごま和え みそ汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 723kcal 27.8g 27.7g 2.3g	15日 ごはん さばのみそ煮 いそ和え けんちん汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 619kcal 23.8g 19.3g 2.6g	16日 ひじきごはん 春雨サラダ すまし汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 536kcal 20.1g 14.0g 3.4g	17日 ごはん チーズ納豆 車ふの卵とじ バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 716kcal 31.5g 21.0g 2.4g
使用食品	牛乳・ぶた肉・わかめ・豆腐 ごはん・油・さとう たまねぎ・ねぎ・えのき	牛乳・とり肉・油揚げ・みそ ごはん・かたくりこ・油・ごま・さとう・じゃがいも しょうが・キャベツ・ごま・つな・にんじん・もやし・だいこん・ねぎ	牛乳・さば・ちくわ・のり・みそ ごはん・さとう・さといも・油 きりほしだいこん・きゃべつ・きゅうり・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	牛乳・ひじき・こんぶ・油揚げ・ちくわ・ハム・豆腐・わかめ ごはん・麦・さとう・はるさめ たけのこ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・きゅうり・キャベツ・えのき・ねぎ	牛乳・納豆・チーズ・とり肉・ちくわ・たまご ごはん・じゃがいも・ふ・油 ごま・つな・干しいたけ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・たけのこ・バナナ					
こんだて	20日 ごはん かぼちゃひき肉フライ 五目きんぴら かきたま汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 658kcal 20.0g 20.4g 2.3g	21日 カレーライス マカロニサラダ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 787kcal 23.0g 23.8g 2.9g	22日 ごはん 焼き肉サラダ キャベツと油揚げの みそ汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 580kcal 17.6g 20.1g 2.3g	23日 ごはん 厚焼き卵 ひじきの炒め煮 豚汁 オレンジ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 637kcal 24.9g 19.6g 2.6g	24日 ごはん いわしフライ ゆかり和え さつま汁 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 620kcal 22.2g 18.4g 1.9g
使用食品	牛乳・ひき肉・豚肉・たまご ごはん・油・板こんにやく・さとう・ごま・かたくりこ ごぼう・にんじん・しょうが・さやいんげん・たまねぎ・えのき・ねぎ	牛乳・豚肉・チーズ・ハム ごはん・麦・じゃがいも・油・マカロニ 玉葱・にんじん・にんにく・しょうが・きゅうり	牛乳・牛肉・油揚げ・みそ ごはん・さとう・油・ごま しょうが・にんじん・もやし・にんじん・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・しめじ	牛乳・たまご・ひじき・油揚げ・みそ・豚肉 ごはん・板こんにやく・さとう・油・じゃがいも にんじん・さやいんげん・ねぎ・オレンジ キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・ねぎ						
こんだて	27日 相撲大会の振替休業 	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 569kcal 19.3g 16.1g 3.2g	28日 五目チャーハン 中華和え ワンタンスープ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 569kcal 19.3g 16.1g 3.2g	29日 ごはん 切干大根の ピリ辛炒め 野菜スープ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 489kcal 15.9g 10.8g 1.9g	30日 ごはん マセドアンサラダ ベーコンポテトスープ かぼちゃプリン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 600kcal 19.0g 21.2g 2.0g	31日 ごはん チキンナゲット グリーンサラダ 野菜ミルクスープ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 735kcal 26.8g 27.5g 1.7g
使用食品	牛乳・ハム ごはん・麦・油・ごま・さとう たまねぎ・グリーンピース・にんじん・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・もやし・チンゲンサイ	牛乳・豚肉 ごはん・さとう・油・ごま きりほしだいこん・ごま・つな・にんじん・キャベツ・たまねぎ・しめじ	牛乳・チーズ・ハム・ベーコン ごはん・油・じゃがいも さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー							