

予定献立表

1月号

松波中学校

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>【今月の給食】</p> <ul style="list-style-type: none"> おさかな給食 「さば」です。さばのスパイシー揚げです。 24日～30日 全国学校給食週間 <p>能登には豊かな自然を背景に育まれてきた多様な食材・食文化があります。能登町産の食材や特産物を使った給食が登場します。</p> 				<p>8日</p> <p>エネルギー 1014Kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>たんぱく質</p> <p>マカロニサラダ 28.3g</p> <p>デザート</p> <p>脂質 33.8g</p> <p>牛乳</p> <p>塩分 3.3g</p> <p>始業式</p>
	赤黄緑	<p>豚肉・ハム・牛乳</p> <p>米・麦・じゃがいも・サラダ油・バター・マカロニ</p> <p>玉葱・人参・にんにく・しょうが・きゅうり・コーン</p>			
こんだて	<p>11日</p> <p>成人の日</p> 	<p>12日</p> <p>エネルギー 753Kcal</p> <p>ごはん</p> <p>たんぱく質</p> <p>ツナ入り酢の物 26.2g</p> <p>脂質 14.9g</p> <p>塩分 2.1g</p> <p>筑前煮</p> <p>果物</p> <p>牛乳</p>	<p>13日</p> <p>エネルギー 789Kcal</p> <p>ごはん</p> <p>たんぱく質</p> <p>鶏肉と野菜の</p> <p>オイスターソース炒め 25.8g</p> <p>脂質 26.2g</p> <p>塩分 3.3g</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>14日</p> <p>エネルギー 818Kcal</p> <p>ごはん</p> <p>たんぱく質</p> <p>さばの生姜煮 33.5g</p> <p>脂質 26.4g</p> <p>塩分 4.0g</p> <p>切り干し大根の</p> <p>ピリ辛炒め</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>15日</p> <p>エネルギー 657Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>キムタクごはん</p> <p>中華和え 26.6g</p> <p>脂質 17.8g</p> <p>塩分 3.5g</p> <p>わかめスープ</p> <p>果物</p> <p>牛乳</p>
	赤黄緑	<p>ツナ・わかめ・鶏肉・牛乳</p> <p>米・砂糖・ごま・こんにやく・さといも・サラダ油</p> <p>きゅうり・キャベツ・人参・れんこん・ごぼう・干しいたけ・さやいんげん・バナナ</p>	<p>鶏肉・豆腐・牛乳</p> <p>米・片栗粉・サラダ油・砂糖</p> <p>しょうが・人参・マッシュルーム・チンゲン菜・たけのこ・玉ねぎ・キャベツ・小松菜</p>	<p>豚肉・わかめ・豆腐・さば・牛乳</p> <p>米・ごま・砂糖・サラダ油</p> <p>切り干し大根・小松菜・人参・もやし・えのき</p>	<p>豚肉・わかめ・豆腐・牛乳</p> <p>米・麦・ごま油・ごま・砂糖</p> <p>白菜・大根・キャベツ・きゅうり・もやし・ねぎ・オレンジ</p>
こんだて	<p>18日</p> <p>エネルギー 765Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>ごはん</p> <p>梅肉和え 29.4g</p> <p>脂質 22.6g</p> <p>塩分 2.1g</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>19日</p> <p>エネルギー 742Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>ごはん</p> <p>クリームスパゲティ 29.2g</p> <p>脂質 20.2g</p> <p>塩分 3.9g</p> <p>コンソメスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>20日</p> <p>エネルギー 1080Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>ごはん</p> <p>揚げぎょうざ 33.2g</p> <p>脂質 54.6g</p> <p>塩分 2.7g</p> <p>チンジャオロース</p> <p>卵スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>21日</p> <p>エネルギー 768Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>ごはん</p> <p>ウインナー 24.4g</p> <p>脂質 27.7g</p> <p>塩分 3.2g</p> <p>チーズのサラダ</p> <p>けんちん汁</p> <p>牛乳</p>	<p>22日</p> <p>エネルギー 959Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>ごはん</p> <p>のりの佃煮 27.7g</p> <p>脂質 37.3g</p> <p>塩分 3.6g</p> <p>おかか和え</p> <p>肉うどん</p> <p>牛乳</p>
	赤黄緑	<p>豆腐・豚肉・牛肉・みそ・牛乳</p> <p>米・砂糖・サラダ油・片栗粉・ごま油</p> <p>キャベツ・もやし・きゅうり・人参・しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ・ねぎ</p>	<p>鶏肉・チーズ・ベーコン・牛乳</p> <p>パン・スパゲティ・サラダ油・バター・じゃがいも</p> <p>玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜・コーン</p>	<p>牛肉・卵・わかめ・豆腐・牛乳</p> <p>米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油</p> <p>ピーマン・たけのこ・しょうが・えのき・ねぎ</p>	<p>ウインナー・ハム・豆腐・牛乳</p> <p>米・サラダ油・砂糖・さといも・ごま油</p> <p>キャベツ・きゅうり・人参・大根・ごぼう・ねぎ・白菜</p>
こんだて	<p>25日</p> <p>エネルギー 794Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>ごはん</p> <p>厚焼き卵 33.0g</p> <p>脂質 25.6g</p> <p>塩分 2.7g</p> <p>ごま酢和え</p> <p>鶏肉の治部煮風</p> <p>牛乳</p>	<p>26日</p> <p>エネルギー 839Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>ごはん</p> <p>きなこ揚げパン 28.8g</p> <p>脂質 35.2g</p> <p>塩分 3.8g</p> <p>キャベツと卵のサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>プリン</p> <p>牛乳</p>	<p>27日</p> <p>エネルギー 723Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>ごはん</p> <p>さばのスパイシー揚げ 26.6g</p> <p>脂質 26.4g</p> <p>塩分 2.6g</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>28日</p> <p>エネルギー 777Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>ごはん</p> <p>チャプチェ 21.2g</p> <p>脂質 33.7g</p> <p>塩分 1.7g</p> <p>にら玉スープ</p> <p>デザート</p> <p>牛乳</p>	<p>29日</p> <p>エネルギー 849Kcal</p> <p>たんぱく質</p> <p>ごはん</p> <p>オムライス 32.6g</p> <p>脂質 24.7g</p> <p>塩分 5.1g</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>牛乳</p>
	赤黄緑	<p>卵・油揚げ・鶏肉・焼き豆腐・昆布・牛乳</p> <p>米・砂糖・ごま・ふ</p> <p>キャベツ・小松菜・人参・しいたけ・たけのこ</p>	<p>きなこ・わかめ・ハム・卵・大豆・ベーコン・牛乳</p> <p>パン・サラダ油・砂糖・ごま・マカロニ</p> <p>キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・セロリ・人参・にんにく・トマト</p>	<p>さば・ハム・豆腐・みそ・牛乳</p> <p>米・砂糖・片栗粉・サラダ油・スパゲティ</p> <p>にんにく・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・えのき・ねぎ</p>	<p>牛肉・卵・牛乳</p> <p>米・砂糖・春雨・サラダ油・ごま油・ごま</p> <p>しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・白菜・にら・えのき</p>

※材料の都合により献立が変更する場合があります。