

# 予定献立表

1月号

松波中学校

	月	火	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量		
こんだて	<b>【今月の給食】</b> ・おさかな給食 「ふくらぎ」給食です。 ・24日～30日 全国学校給食週間 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。 ・地域の方からキャベツをいただきました。給食に使わせていただきます。		8日 カレーライス チーズのサラダ 果物 牛乳	エネルギー 920Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.1g 塩分 3.1g	9日 ごはん さばのみそ煮 ごま和え めった汁 デザート 牛乳	エネルギー 878Kcal たんぱく質 30.5g 脂質 27.4g 塩分 3.2g	10日 ごはん チキンナゲット ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳	エネルギー 863Kcal たんぱく質 29.0g 脂質 34.3g 塩分 2.8g		
	赤	豚肉・ハム・牛乳		さば・油揚げ・みそ・牛乳		鶏肉・ひじき・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳				
	黄	米・麦・じゃがいも・油・砂糖		米・ごま・砂糖・さつまいも・こんにやく		米・片栗粉・油・砂糖・ごま・こんにやく・じゃがいも				
緑	玉葱・人参・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・みかん		キャベツ・小松菜・人参・しめじ・玉葱・ねぎ		人参・さやいんげん・ねぎ					
こんだて	13日	14日	15日	16日	17日					
	ごはん ジャム 和風スパゲッティ ドレッシングサラダ 牛乳	エネルギー 1018Kcal たんぱく質 31.9g 脂質 36.6g 塩分 3.5g	ごはん 厚揚げの中華煮 つみれ汁 果物 牛乳	エネルギー 860Kcal たんぱく質 38.3g 脂質 24.7g 塩分 3.2g	ごはん ふりかけ 大豆と小魚のごまがらめ 親子うどん 牛乳	エネルギー 928Kcal たんぱく質 36.4g 脂質 21.7g 塩分 3.6g	ごはん 厚焼き卵 れんこんサラダ 野菜ミルクスープ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 980Kcal たんぱく質 33.9g 脂質 32.2g 塩分 3.3g		
	赤	ベーコン・ハム・牛乳		厚揚げ・鶏肉・みそ・めざし・卵・豆腐・こんぶ・牛乳		大豆・にぼし・鶏肉・卵・昆布・牛乳		卵・ツナ・ベーコン・牛乳		
黄	スパゲッティ・油・バター・砂糖・パン		米・油・砂糖・片栗粉		米・片栗粉・さつまいも・油・砂糖・ごま・うどん		米・ごま・じゃがいも			
緑	人参・ピーマン・しめじ・玉葱・にんにく・ねぎ・キャベツ・きゅうり		しょうが・にんにく・たけのこ・人参・干しいたけ・玉葱・ねぎ・バナナ		玉葱・干しいたけ・人参・ねぎ		れんこん・人参・きゅうり・玉葱・フロコリー			
こんだて	20日	21日	22日	23日	24日					
	ごはん 煮込みハンバーグ 添え野菜 かぶとベーコンのスープ 牛乳	エネルギー 702Kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.3g 塩分 3.5g	コッペパン 鶏肉のごまがらめ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	エネルギー 1029Kcal たんぱく質 41.4g 脂質 46.1g 塩分 5.2g	ごはん チーズ納豆 肉みそおでん 果物 牛乳	エネルギー 864Kcal たんぱく質 39.3g 脂質 28.1g 塩分 3.0g	オムライス ポテトサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	エネルギー 930Kcal たんぱく質 33.7g 脂質 30.6g 塩分 5.0g	ごはん 春巻き おひたし かじめの粕汁 牛乳	エネルギー 689Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.2g 塩分 3.0g
	赤	ベーコン・豚肉・牛肉・牛乳		ハム・鶏肉・牛乳		納豆・厚揚げ・ちくわ・卵・こんぶ・鶏肉・みそ・牛乳		鶏肉・卵・ハム・牛乳		かじめ・豆腐・みそ・牛乳
黄	米・片栗粉		パン・油・マカロニ		米・こんにやく・油		米・麦・バター・じゃがいも		米・ごま・じゃがいも	
緑	玉葱・しめじ・フロコリー・人参・かぶ・小松菜		きゅうり・玉葱・人参・キャベツ・しめじ		小松菜・大根・人参・オレンジ		玉葱・人参・エリンギ・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・フロコリー・しめじ・大根		白菜・人参・小松菜	
こんだて	27日	28日	29日	30日	31日					
	ごはん 揚げぎょうざ かぼちゃのごま和え とり野菜 牛乳	エネルギー 827Kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.5g 塩分 3.1g	食パン 塩焼きそば チーズのふわふわスープ 果物 牛乳	エネルギー 808Kcal たんぱく質 34.7g 脂質 21.6g 塩分 4.5g	ひじきごはん かぼちゃのひき肉フライ 山吹和え 鶏肉の治部煮風 牛乳	エネルギー 823Kcal たんぱく質 30.0g 脂質 27.6g 塩分 3.5g	ごはん 春雨サラダ 洋風おでん 果物 牛乳	エネルギー 856Kcal たんぱく質 30.3g 脂質 24.5g 塩分 2.6g	ビビンバ 和風サラダ レタスのスープ 牛乳	エネルギー 926Kcal たんぱく質 33.4g 脂質 35.5g 塩分 3.7g
	赤	鶏肉・豆腐・牛乳		豚肉・卵・チーズ・牛乳		こんぶ・ひじき・油揚げ・豚肉・牛肉・卵・焼き豆腐・牛乳		わかめ・つな・鶏肉・油揚げ・竹輪・さつま揚げ・卵・牛乳		豚肉・牛肉・油あげ・ハム・卵・牛乳
黄	米・油・ごま・砂糖・しらす		中華めん・油・パン粉・食パン		米・麦・油・砂糖・薄力粉・麩		米・油・こんにやく		米・麦・油・砂糖・ごま・はるさめ	
緑	かぼちゃ・フロコリー・人参・白菜・えのき・ねぎ		もやし・人参・玉葱・キャベツ・にら・白菜・チンゲン菜・みかん		たけのこ・人参・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・キャベツ・生しいたけ		大根・きゅうり・玉葱・キャベツ・人参・バナナ		ぜんまい・しょうが・にんにく・小松菜・もやし・人参・きゅうり・キャベツ・レタス・玉葱	

※材料の都合により献立が変更する場合があります。