

# 給食予定こんだて表

※献立は変更になることがあります。

こんだて		使っている食品	1食あたりの栄養価	こんだて		使っている食品	1食あたりの栄養価
1 (金)	ごはん ちくわの石垣揚げ うの花 具だくさんみそ汁 牛乳	米 強化米 ちくわ【卵・乳なし】 油 小麦粉 米粉 ごま おから ごぼう 豚肉 こんにゃく 人参 ねぎ 油揚げ 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 さつまいも 小松菜 玉ねぎ えのきたけ みそ 人参 油揚げ かつおだし 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 2.2 g	18 (月)	ごはん ちくわの紅生姜揚げ おかか和え 五目うどん汁 牛乳	米 強化米 ちくわ【卵・乳なし】 紅しょうが 油 小麦粉 米粉 ほうれん草 もやし 人参 濃口しょうゆ 砂糖 かつお節 うどん 鶏肉 ねぎ 人参 濃口しょうゆ 油揚げ 酒 みりん かつおだし しいたけ 淡口しょうゆ 昆布だし 砂糖 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 282 mg 食塩相当量 2.7 g
4 (月)	ごはん ハンバーグ キャベツのごま酢あえ かぼちゃのみそ汁 牛乳	米 強化米 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 米粉 砂糖) トマトチャップ キャベツ もやし 人参 濃口しょうゆ 砂糖 油揚げ 酢 すりごま ごま油 淡口しょうゆ かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 ねぎ みそ かつおだし 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 453 mg 食塩相当量 2.3 g	19 (火)	ごはん さばの照り焼き 小松菜のごま和え 根菜のみそ汁 牛乳	米 強化米 さば 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん もやし 小松菜 こんにゃく ねりごま 砂糖 すりごま 濃口しょうゆ さつまいも 木綿豆腐 大根 ねぎ 人参 みそ ぶなしめじ かつおだし 和風だし 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 1.8 g
5 (火)	ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め 沢煮焼 みかんゼリー 牛乳	米 強化米 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ 豚肉 人参 青ピーマン ハチみそ 砂糖 みそ 油 すりごま 酒 大根 豚肉 ごぼう 人参 みつば 淡口しょうゆ 酒 かつおだし しいたけ 昆布だし 塩 みかんゼリー(みかん 砂糖 水あめ) 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 1.7 g	20 (水)	ごはん コーンシュウマイ ピーフン炒め 豆腐とわかめのスープ 牛乳/ヨーグルト	米 強化米 コーンシュウマイ(とうもろこし 玉ねぎ すり身 デソグソ 豆腐 パン粉 小麦粉) キャベツ もやし ピーフン 豚肉 人参 たら 油 ごま油 しょうが 濃口しょうゆ 塩 こしょう 中華スー プ 木綿豆腐 とりがらだし 淡口しょうゆ わかめ 酒 ごま油 ごま 塩 こしょう 牛乳 / ヨーグルト	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 459 mg 食塩相当量 1.6 g
6 (水)	海女採りさざえごはん ふくらぎの照り焼き 添え野菜 みそ汁 牛乳	さざえ 米 強化米 海女採りさざえ 人参 大麦 油揚げ えだまめ 濃口しょうゆ 酒 みりん ふくらぎ 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん キャベツ ブロッコリー 油 砂糖 醤油 ごま 酢 塩 さつまいも 玉ねぎ みそ ぶなしめじ かつおだし 牛乳	エネルギー 696 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 22.3 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 2.4 g	21 (木)	コッペパン ウインナー キャベツとコーンのサラダ ミルクスープ 牛乳	乳 コッペパン【小麦 乳】 乳 ウインナー(豚肉 砂糖 乳) トマトチャップ ウェルシュ 砂糖 乳 キャベツ 人参 とうもろこし ノイタナック 酢 砂糖 油 塩 こしょう 乳 玉ねぎ 牛乳 じゃがいも 豚肉 ブロッコリー 人参 米粉 とりがらだし コンソメ 油 こしょう パセリ 乳 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 25.5 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 2.8 g
7 (木)	胚芽食パン チキンカツ コールスローサラダ 春雨のスープ 牛乳	乳 胚芽食パン【小麦 乳】 チキンカツ(鶏肉 小麦粉 パン粉) 油 中濃ソース キャベツ 人参 ノイタナック とうもろこし 酢 油 砂糖 塩 こしょう 玉ねぎ 人参 ベーコン【乳・卵なし】 油 とりがらだし 春雨 コンソメ パセリ 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 28.5 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 2.8 g	22 (金)	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーサラダ みそ汁 牛乳	米 強化米 鶏肉 油 米粉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 しょうが キャベツ カリフラワー ブロッコリー ノイタナック 人参 濃口しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく みそ ねぎ かつおだし 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.0 g カルシウム 284 mg 食塩相当量 1.6 g
8 (金)	ごはん 子持ちシシャモフライ ひじきの炒め煮 めった汁 牛乳	米 強化米 ししゃも パン粉 大豆油 油 こんにゃく ごぼう 人参 さやいんげん 大豆 さつまいも ひじき 濃口しょうゆ 砂糖 油 酒 みりん かつ おだし じゃがいも 木綿豆腐 玉ねぎ 鶏肉 大根 みそ 人参 ねぎ かつおだし 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 1.9 g	25 (月)	(麦飯) ピビンバ丼 ワンタンスープ グレープフルーツ 牛乳	たまご 米 強化米 小麦 豚肉 もやし ほうれん草 人参 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 切干大根 濃口しょうゆ ごま油 砂糖 酒 ごま ミルク(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉) 白菜 ねぎ 人参 ワンタン とりがらだし 淡口しょうゆ 酒 中 華スープ 塩 こしょう 乳 グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.0 g
11 (月)	(麦飯) そばろ丼 野菜のナムル 厚揚げのみそ汁 牛乳	たまご 米 強化米 小麦 鶏肉 たまご 人参 さやいんげん 濃口しょうゆ 酒 しょうが 油 砂糖 塩 もやし キャベツ 人参 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ トマトチャ ップ 厚揚げ 玉ねぎ 小松菜 ぶなしめじ 人参 みそ 切干大根 かつおだし 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.2 g	26 (火)	ごはん 出し巻き玉子 もやしのピリ辛あえ マーボー豆腐 牛乳	たまご 米 強化米 出し巻き玉子(鶏卵 澱粉 砂糖 油 みりん カルシウム強化) もやし ほうれん草 人参 濃口しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま ごま油 トマトチャ ップ 乳 木綿豆腐 玉ねぎ 豚肉 人参 ねぎ ハチみそ たら 濃口しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 油 しいたけ 牛乳	エネルギー 682 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 24.3 g カルシウム 487 mg 食塩相当量 2.3 g
12 (火)	ごはん さつまいもと煮干しのごまからめ 花野菜とツナのサラダ 具だくさん汁 牛乳	米 強化米 さつまいも いわし煮干し 油 砂糖 濃口しょうゆ みりん ごま キャベツ ブロッコリー カリフラワー ノイタナック まぐろ缶 濃口しょうゆ じゃがいも 大根 こんにゃく ねぎ 人参 みそ かつおだし 牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 548 mg 食塩相当量 2.2 g	27 (水)	ごはん 輪島ふぐのカレー揚げ スパゲッティサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	米 強化米 輪島ふぐ 油 米粉 酒 小麦粉 カレー粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり スパゲッティ ロースハム【乳・卵なし】 ノイタナック 人参 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ みそ かつおだし わかめ 和風だし 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 265 mg 食塩相当量 1.9 g
13 (水)	(麦飯) 秋味カレー コーンのサラダ オレンジ 牛乳	米 強化米 小麦 玉ねぎ じゃがいも さつまいも カレールウ(乳無し) 豚肉 人参 ぶなしめじ トマトチャップ ウェルシュ 赤ワイ ン 油 しょうが にんにく カレー粉 キャベツ もやし とうもろこし 淡口しょうゆ 砂糖 濃口しょうゆ 塩 オレンジ 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 3.5 g	28 (木)	ミルクロール 魚フライ ハーブポテトサラダ 野菜のスープ 牛乳	乳 ミルクロール【小麦 乳 大豆】 魚フライ(たら パン粉 小麦粉 油 米粉) 油 ウェルシュ じゃがいも さつまいも ブロッコリー ノイタナック 人参 塩 こしょう もやし 白菜 ウインナー(卵・乳なし) 玉ねぎ 人参 小松菜 とりがらだし 淡口しょうゆ 白ワイン コン ソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.6 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.8 g
14 (木)	バターロール メンチカツ マカロニサラダ ウインナーと野菜のスープ 牛乳	乳・卵 バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】 メンチカツ(キャベツ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 砂糖 パン粉 大豆粉) 油 中濃ソース キャベツ マカロニ 人参 ノイタナック じゃがいも 玉ねぎ 白菜 ウインナー(豚肉 水あめ でん粉) 人参 小松菜 とりがらだし 淡口しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 27.2 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 2.8 g	29 (金)	ごはん かぼちゃしゅうまい ひじきのサラダ わかめスープ 牛乳/マロンワッフル	米 強化米 かぼちゃシュウマイ(キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 れんこん 小麦粉) キャベツ きゅうり 人参 ひじき佃煮 酢 油 ごま 砂糖 淡口しょうゆ もやし とうもろこし とりがらだし 淡口しょうゆ わかめ 中華スープ 濃口しょうゆ 白ワイン 塩 こしょ う 牛乳 / マロンワッフル(卵 さとう 小麦粉 栗 コーヒー 乳製品)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 289 mg 食塩相当量 2.1 g
15 (金)	わかめごはん 豚肉と厚揚げの塩炒め ミニトマト さつま汁 牛乳	米 強化米 小麦 わかめ 厚揚げ もやし 豚肉 玉ねぎ 人参 たら 淡口しょうゆ 油 濃口しょうゆ みりん 酒 中華スープ 塩 こ しょう ミニトマト 大根 さつまいも ほうれん草 ねぎ 鶏肉 みそ 油 ごま油 しいたけ 和風だし 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.6 g	10/6(水) 海女採りさざえごはん 10/27(水) 輪島ふぐのカレー揚げ			輪島市から無償提供の「海女採りさざえ、 輪島ふぐ」の第2弾が給食に登場します。 前回は残量ゼロで美味しく頂きました。