

給食予定こんだて表

11月

※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 (月)	ごはん しそ味ひじき 卵ロール 肉野菜炒め 牛乳	米 強化米 しそ味ひじき(ひじき 砂糖 しょうゆ しそ) 卵ロール(たまご でん粉 砂糖 油 たまご でん粉 砂糖 油) キャベツ もやし ぶた肉 にんじん なら 酒 油 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.5 g	16 (火)	ごはん 豆アジの南蛮漬け 肉じゃが みかん 牛乳	米 強化米 石川県産豆アジ 片栗粉 玉ねぎ 油 青ピーマン レモン果汁 濃口しょうゆ 砂糖 赤ピーマン じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 にんじん 濃口しょうゆ 酒 砂糖 みりん 油 顆粒和風だし みかん 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 495 mg 食塩相当量 1.8 g
2 (火)	ごはん コーンしゅうまい 野菜と海藻のナムル 麻婆豆腐 牛乳	米 強化米 しゅうまい(とうもろこし 玉ねぎ すり身 デンプン 豆腐 パン粉 小麦粉) もやし キャベツ にんじん 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 わかめ 昆布 とさかのり ぶりのり 中華スープ トリガツヤ 木綿豆腐 玉ねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ ハチみそ なら 濃口しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 油 しいたけ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 409 mg 食塩相当量 2.4 g	17 (水)	ごはん 鶏のからあげ 切り干し大根のごま酢あえ 厚揚げのみそ汁 牛乳	米 強化米 とり肉むね 油 米粉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 しょうが もやし 小松菜 にんじん 切干大根 酢 淡口しょうゆ すりごま 濃口しょうゆ 砂糖 さつまいも 厚揚げ 玉ねぎ えのきだけ みそ 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 326 mg 食塩相当量 1.8 g
4 (木)	ミルク食パン ジャム 焼き栗コロッケ 春雨サラダ コンソメスープ 牛乳	食パン【小麦 乳】 ブルーベリージャム コロッケ(じゃがいも 栗 さつまいも パン粉) 油 キャベツ ノイグドレツガ 春雨 きゅうり にんじん コショウ もやし 小松菜 えのきだけ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし 白ワイン 淡口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 25.1 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.2 g	18 (木)	チーズクッペ(減) スパゲッティミートソース 野菜のコンソメ煮 牛乳	乳 チーズクッペ(ミルクロール【小麦 乳 大豆】 チーズ) スパゲッティ 玉ねぎ ぶた肉 トマト トマトチャップ にんじん マッシュルーム 青ピーマン クターソース 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 塩 キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし 淡口しょうゆ コンソメ 白ワイン 濃口しょうゆ 塩 コショウ 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 22.8 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 3.9 g
5 (金)	ピラフ 白菜とりんごのサラダ 豆乳シチュー 牛乳	米 強化米 玉ねぎ ウインナー(乳・卵なし) にんじん とうもろこし 大麦 グリンピース 白ワイン 淡口しょうゆ 油 コンソメ 塩 コショウ 白菜 キャベツ りんご きゅうり 酢 砂糖 油 塩 コショウ 玉ねぎ 豆乳 じゃがいも ほうれん草 ぶなしめじ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 米粉 とりがらだし 油 豆乳 大豆粉 コンソメ 塩 コショウ 牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 22.2 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 2.2 g	19 (金)	ごはん さばのねぎみそ焼き 小松菜の和え物 大根と油揚げのみそ汁 牛乳 / りんごゼリー	米 強化米 さば みそ ねぎ 砂糖 みりん 酒 しょうが 油 トリガツヤ 小松菜 もやし にんじん ちくわ【卵・乳なし】 濃口しょうゆ ごま 砂糖 ごま油 酒 みりん 大根 みそ 油揚げ ねぎ 顆粒和風だし 牛乳 / りんごゼリー(りんご 糖類 (鉄 ビタミンC強化))	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.1 g
8 (月)	(麦飯) 輪島ふぐのたまご丼 野菜のおかか和え きのこのみそ汁 牛乳	米 強化米 大麦 輪島ふぐ たまご 玉ねぎ にんじん 濃口しょうゆ ねぎ 淡口しょうゆ 凍り豆腐 酒 砂糖 みりん 顆粒和風だし 昆布だし ブロッコリー キャベツ ノイグドレツガ とうもろこし にんじん 濃口しょうゆ かつお節 小松菜 ぶなしめじ えのきだけ ねぎ みそ 顆粒和風だし わかめ 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 34.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 342 mg 食塩相当量 3.5 g	22 (月)	ごはん 厚焼きたまご 五目煮豆 けんちん汁 牛乳	卵 厚焼き玉子(卵 砂糖 でん粉) ごぼう とり肉 大豆 にんじん えだまめ 砂糖 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 ひじき 油 顆粒和風だし 大根 木綿豆腐 さといも にんじん こんにゃく みそ 油揚げ 小松菜 ごま油 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 2.0 g
9 (火)	ごはん はたはた唐揚げ チーズ入りさつまいもサラダ 野菜スープ 牛乳	米 強化米 はたはた【魚卵】 砂糖 でん粉 バアリカ 油 さつまいも ブロッコリー ノイグドレツガ にんじん チーズ【乳】 レモン果汁 塩 コショウ キャベツ 玉ねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 コショウ 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 22.8 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 1.9 g	24 (水)	(麦飯) 海女どりさざえカレー ほうれん草のナムル(小皿) 柿 牛乳	さざえ 米 強化米 大麦 玉ねぎ さざえ カレールー(乳無し) じゃがいも にんじん トマトチャップ クターソース 油 しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 トリガツヤ かき 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 279 mg 食塩相当量 3.7 g
10 (水)	ごはん 豚肉のくわ焼き カラフルサラダ わかめのみそ汁 牛乳	米 強化米 豚肉 油 米粉 片栗粉 酒 みりん 濃口しょうゆ 砂糖 キャベツ ブロッコリー ごまドレッシング カリフラワー にんじん とうもろこし 玉ねぎ 木綿豆腐 にんじん みそ わかめ 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 25.0 g カルシウム 283 mg 食塩相当量 1.9 g	25 (木)	胚芽パンズ デミグラスハンバーグ 粉ふきいも もやしのスープ 牛乳	乳 胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】 ハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ 豚肉 大豆 砂糖 コシ 生姜) 玉ねぎ デミグラスソース トマト マッシュルーム 中濃ソース 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 じゃがいも 塩 パセリ もやし 玉ねぎ ブロッコリー にんじん とりがらだし 淡口しょうゆ 中華スープ 濃口しょうゆ 塩 コショウ 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 25.5 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.9 g
11 (木)	キャラットパン アスパラグラタン 添え野菜 じゃがいもとベーコンのスープ 牛乳 / いちごゼリー	乳・卵 キャラットパン【小麦 乳 たまご 大豆】 紙カップ 牛乳 玉ねぎ アスパラガス とり肉 ぶなしめじ とうもろこし チーズ【乳】 マカロニ 米粉 油 大豆バター 白ワイン 油 コンソメ 塩 ブロッコリー コンソメ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし コンソメ 濃口しょうゆ 白ワイン パセリ 塩 コショウ 牛乳 / いちごゼリー(砂糖 水あめ いちご果汁)	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.0 g カルシウム 377 mg 食塩相当量 2.8 g	26 (金)	ごはん いかボール かにかまサラダ 車麩のたまごとし 牛乳	いか 米 強化米 いかボール(県産いか たら 澱粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖) 油 キャベツ カリフラワー ノイグドレツガ きゅうり 糸かまぼこ(乳卵無し) にんじん 塩 コショウ たまご 玉ねぎ 白菜 じゃがいも とり肉 ねぎ にんじん ぶなしめじ 車麩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 みりん 牛乳	エネルギー 688 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 24.6 g カルシウム 296 mg 食塩相当量 2.3 g
12 (金)	(麦飯) ハヤシライス カリフラワーサラダ りんご 牛乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ ぶた肉 ハヤシルー にんじん グリンピース 濃口しょうゆ 赤ワイン クターソース 油 中濃ソース にんにく キャベツ カリフラワー ブロッコリー ノイグドレツガ とうもろこし りんご 牛乳	エネルギー 674 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.5 g カルシウム 274 mg 食塩相当量 2.9 g	29 (月)	ごはん さばみそ煮 切干し大根の旨煮 こしね汁 牛乳	米 強化米 さば 砂糖 みそ みりん 米粉 にんじん さつまいも 切干大根 さやいんげん 濃口しょうゆ 砂糖 しいたけ 酒 みりん ごま油 顆粒和風だし さといも 大根 ほうれん草 ねぎ こんにゃく とり肉 油揚げ みそ 顆粒和風だし しいたけ 油 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.4 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 2.2 g
15 (月)	わかめごはん ビーフン炒め うち豆汁 牛乳	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 キャベツ ぶた肉 じゃがいも もやし ビーフン にんじん なら 油 ごま油 しょうが 中華スープ 塩 コショウ 木綿豆腐 白菜 とり肉 こんにゃく にんじん ねぎ みそ 打ち豆 酒 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 1.8 g	30 (火)	ごはん(減) 揚げギョウザ ほうれん草のおひたし カレーうどん汁 牛乳	米 強化米 ギョウザ(キャベツ 玉ねぎ なら 鶏肉 豚脂 ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆粉) 油 ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 濃口しょうゆ みりん 砂糖 玉ねぎ うどん ねぎ ぶた肉 カレールー(乳無し) 油揚げ にんじん 濃口しょうゆ とりがらだし 酒 顆粒和風だし 油 カレー粉 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.0 g カルシウム 306 mg 食塩相当量 2.6 g