

# 給食予定こんだて表

門前東小学校

1月

※献立は変更になることがあります。

こんだて	アレルギー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価	こんだて	アレルギー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価
11 (火) ごはん 肉団子 大根なます もち雑煮 牛乳/だいだいのムース		米 強化米 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 生姜) 大根 人参 油揚げ 酢 淡口しょうゆ 砂糖 酒 ごま 塩 煮込み餅 大根 鶏肉 ごぼう 人参 淡口しょうゆ みつば 濃口しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし しいたけ 牛乳 / だいだいのムース(豆乳 だいたい 砂糖 油 ゼラチン)	エネルギー 636 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 2.1 g	21 (金) ごはん 焼きギョウザ 野菜のナムル 麻婆豆腐 牛乳	乳	米 強化米 ギョウザ(キャベツ 豚肉 鶏肉 生姜 ころ 小麦粉 大豆粉) もやし キャベツ ほうれんそう 人参 濃口しょうゆ ロースハム【乳・卵なし】 みりん ごま 砂糖 酒 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 人参 ねぎ ハ丁みそ 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 670 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 2.7 g
12 (水) (麦飯) カレーライス 即席漬け みかん 牛乳		米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ(乳無し) 人参 とりがらだし かつおだし 赤ワイン トマト 油 しょうが にんにく カレー粉 キャベツ 大根 白菜 福神漬 人参 淡口しょうゆ みかん 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 280 mg 食塩相当量 2.8 g	24 (月) ごはん 能登産さばの南蛮漬け あいませ 豆腐のみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 さば デンブツ 塩 玉ねぎ 油 濃口しょうゆ 酢 砂糖 レモン果汁 トマト汁 大根 人参 ごぼう 油揚げ 砂糖 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 じゃがいも 木綿豆腐 小松菜 ねぎ みそ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.2 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.6 g
13 (木) 食パン ハムチーズフライ シャーマンポテト 春雨のスープ 牛乳	乳	食パン【小麦 乳】 ハムチーズサンド(ハム チーズ パン粉 小麦粉) 油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ベーコン【乳・卵なし】 えだまめ 油 コンソメ 塩 こしょう 玉ねぎ 豚肉 人参 油 とりがらだし はるさめ コンソメ パセリ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 27.5 g カルシウム 426 mg 食塩相当量 2.7 g	25 (火) 海女採りさざえごはん 卵焼き 小松菜のごま和え 輪島めった汁 牛乳	乳	さざえ 米 強化米 さざえ 人参 大麦 油揚げ えだまめ 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ みりん たまご焼き(鶏卵 澱粉 砂糖 油 みりん) 小松菜 こんにゃく もやし ちくわ【卵・乳なし】 ねりごま 砂糖 すりごま 濃口しょうゆ じゃがいも 木綿豆腐 鶏肉 玉ねぎ 大根 みそ 人参 ねぎ かつおだし 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 19.8 g カルシウム 472 mg 食塩相当量 2.5 g
14 (金) ごはん さばのみりん焼き れんこんきんぴら 豚汁 牛乳		米 強化米 さば 酒 濃口しょうゆ みりん 砂糖 ごま れんこん こんにゃく 人参 青ピーマン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 砂糖 みりん ごま油 酒 白菜 豚肉 木綿豆腐 こんにゃく 人参 ねぎ みそ 酒 かつおだし 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20.8 g カルシウム 289 mg 食塩相当量 2.0 g	26 (水) (麦飯) ぶた丼 たくあん和え みそ汁 牛乳	乳	米 強化米 大麦 豚肉 玉ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 みりん しょうが 顆粒和風だし にんにく キャベツ たくあん漬 きゅうり 人参 淡口しょうゆ 大根 小松菜 みそ 油揚げ 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.8 g
17 (月) ごはん 豆あじの青のりあげ キャベツのごまあえ じゃがいものそぼろ煮 牛乳		米 強化米 石川県産豆あじ 片栗粉 油 塩 あおのり キャベツ もやし 人参 濃口しょうゆ すりごま 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 人参 鶏肉 豚肉 えだまめ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 砂糖 かつおだし 酒 片栗粉 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 576 mg 食塩相当量 2.2 g	27 (木) ミルクロール 輪島ふぐのからあげ 大根とツナのサラダ 野菜スープ 牛乳/ルビーロマンゼリー	乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 輪島ふぐ 油 米粉 小麦粉 濃口しょうゆ みりん しょうが にんにく こしょう 大根 キャベツ まぐろ(缶詰) みすな ノイグドレッシング レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 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 こしょう 牛乳 / ゼリー(砂糖 石川県産ルビーロマン果汁(鉄強化))	エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.7 g カルシウム 343 mg 食塩相当量 2.6 g
18 (火) ごはん 鶏のからあげ 野菜のソテー 高野豆腐と卵のスープ 牛乳	卵	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 玉ねぎ ぶなしめじ 人参 青ピーマン 油 濃口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう たまご 小松菜 ベーコン【乳・卵なし】 人参 えのきたけ 凍り豆腐 とりがらだし 淡口しょうゆ コンソメ 片栗粉 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.7 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 2.2 g	28 (金) ごはん 鶏肉のフレーク焼き ポテトサラダ けんちん汁 牛乳	乳	米 強化米 鶏肉 ノイグドレッシング コーンフレーク パン粉 塩 こしょう じゃがいも きゅうり ノイグドレッシング ロースハム【乳・卵なし】 とうもろこし 塩 こしょう 大根 木綿豆腐 人参 さといも こんにゃく みそ 油揚げ 小松菜 ごま油 かつおだし 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.8 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 2.1 g
19 (水) ピラフ フルーツのゼリーあえ 肉だんごのスープ煮 牛乳		米 強化米 玉ねぎ ベーコン【乳・卵なし】 人参 グリンピース 大麦 とうもろこし 淡口しょうゆ 油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー 豆乳ゼリー 砂糖 みかん(缶詰) パインアップル(缶詰) りんご もも(缶詰) 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉) 白菜 もやし 人参 はるさめ 淡口しょうゆ しいたけ コンソメ 酒 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 2.4 g	31 (月) ごはん はたはたからあげ 花野菜とツナのマヨネーズあえ おでん 牛乳	乳	米 強化米 はたはた 油 小麦粉 塩 こしょう キャベツ フロッコリー カリフラワー ノイグドレッシング まぐろ(缶詰) 濃口しょうゆ 大根 鶏肉 こんにゃく 人参 がんもどき さつま揚げ さやいんげん しいたけ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 砂糖 こんにゃく 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.1 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 1.7 g
20 (木) ミルクロール ポークコロッケ れんこんマヨサラダ 白菜のスープ 牛乳/パインクレープ	乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 パン粉) 油 中濃ソース れんこん フロッコリー 鶏肉 ノイグドレッシング 黄ピーマン 濃口しょうゆ 酢 酒 砂糖 白菜 もやし 人参 ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし 淡口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 牛乳 / パインクレープ(豆乳 砂糖 米粉 パイン 油)	エネルギー 684 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 31.5 g カルシウム 426 mg 食塩相当量 2.7 g	1/25(火) 海女採りさざえごはん 1/27(木) 輪島ふぐのからあげ		輪島市から無償提供の「海女採りさざえ、輪島ふぐ」が1月も給食に登場します。お楽しみに♡	