

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * [] の中には含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * [] の中には含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価
1月	ごはん		米	E 669 kcal	16日	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳】	E 642 kcal
	さばの香味焼き	魚	さば みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうが トウバンジャン	P 30.6 g		小菊かぼちゃのミートソース焼き	小麦・乳	小菊かぼちゃ 玉ねぎ ぶた肉 牛肉 トマト マカロニ チーズ 中濃ソース 赤ワイン バター ウスターソース 米粉 砂糖 にんにく 塩 こしょう	P 27.2 g
	青菜のごまあえ	ごま	ごまつな もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま	L 21.0 g		キャベツと糸かまのサラダ	魚	キャベツ ごまつな かまぼこ【魚】 きゅうり にんじん ノンエッグドレッシング レモン果汁 塩 こしょう	L 21.7 g
	車心のたまごとし	卵・小麦	たまご じゃがいも 玉ねぎ とり肉 ねぎ にんじん 車ふ【小麦】 しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 みりん	Ca 338 mg		お豆と野菜のポトフ	／乳	じゃがいも 玉ねぎ にんじん とり肉 いんげん豆 さやいんげん とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	Ca 383 mg
	牛乳	乳	牛乳	S 2.3 g	夏みかんゼリー/牛乳	／乳	夏みかんゼリー(あまなつ 砂糖)/牛乳	S 2.5 g	
2日	バターロール	小麦・乳・卵	小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 パン酵母 塩 ぶどう糖	E 664 kcal	17日	豚肉と昆布の炊き込みごはん		米 ぶた肉 ごぼう 大麦 えだまめ 酒 油 砂糖 みりん しょうが しょうゆ こんぶ	E 642 kcal
	白身魚のムニエル	魚・小麦・乳	ホキ 小麦粉 バター 油 コンソメ 塩 こしょう	P 26.0 g		たまごやき	卵	厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油)	P 25.7 g
	ラタトゥイユパスタ	小麦	なす 玉ねぎ スズキーニ トマト 赤パプリカ スパゲッティ ベーコン ケチャップ 砂糖 オリーブ油 コンソメ にんにく こしょう	L 24.0 g		にんじんしりしり	魚	にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】 しょうゆ 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう	L 21.0 g
	コーンポタージュ	乳	牛乳 玉ねぎ とうもろこし 米粉 バター とりがらだし コンソメ 油 バセリ 塩 こしょう	Ca 371 mg		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	魚	じゃがいも 玉ねぎ ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし わかめ	Ca 315 mg
	ブラマンジェ風デザート/牛乳	／乳	ブラマンジェ風デザート(豆乳クリーム 砂糖 水あめ いちご果汁 米粉)/牛乳	S 2.7 g	牛乳	乳	牛乳	S 2.5 g	
3日	ピビンバ		米 大麦	E 682 kcal	18日	ごはん		米	E 629 kcal
	(ピビンバの具)		牛肉 もやし ごまつな にんじん 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごま油	P 23.9 g		あじフライ	魚・小麦	あじ パン粉 小麦粉 油 中濃ソース 塩 こしょう	P 27.3 g
	春巻き	小麦	春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干し椎茸 米粉 塩) 油	L 26.3 g		ひじきの五目煮		とり肉 にんじん こんにやく さやいんげん しょうゆ ひじき 酒 砂糖 みりん ごま油	L 19.6 g
	わかめスープ	乳	玉ねぎ 豆腐 ねぎ えのきたけ とりがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒	Ca 317 mg		みょうがのみそ汁		玉ねぎ ごまつな 油揚げ えのきたけ みそ みょうが 煮干しだし	Ca 373 mg
	牛乳	乳	牛乳	S 2.2 g	オレンジ/牛乳	／乳	オレンジ/牛乳	S 2.0 g	
4日	ごはん		米	E 622 kcal	19日	夏野菜カレー		米 大麦	E 634 kcal
	鶏肉のスタミナ焼き		とり肉 しょうゆ 砂糖 ごま 酒 ごま油 にんにく トウバンジャン	P 29.2 g		(カレーソース)		玉ねぎ じゃがいも カレールウ 小菊かぼちゃ ぶた肉 なす にんじん 黄パプリカ とりがらだし りんご 大豆ミート ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	P 20.2 g
	夏野菜の和風サラダ		かぼちゃ スズキーニ 赤パプリカ 大豆 とうもろこし ハム 油 酢 砂糖 レモン果汁 しょうゆ	L 20.1 g		コーンとおじゃこの骨太サラダ	魚・乳	キャベツ ごまつな きゅうり とうもろこし しらす干し チーズ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう	L 20.1 g
	油揚げと野菜のみそ汁		豆腐 玉ねぎ ごまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし	Ca 341 mg		すいか		すいか	Ca 326 mg
	牛乳	乳	牛乳	S 2.0 g	牛乳	乳	牛乳	S 2.6 g	
5日	コーンピラフ		米 とうもろこし 玉ねぎ 大麦 油 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	E 622 kcal	金曜日	お星さまコロッケ	小麦	お星さまコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉) 油	P 18.1 g
	お星さまコロッケ		お星さまコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉) 油	L 18.5 g		ひじきとツナのサラダ	魚・乳・ごま	キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 ひじきの佃煮【ごま】 チーズ 酢 油 砂糖 レモン果汁 しょうゆ 塩 こしょう	L 18.5 g
	天の川スープ	小麦	玉ねぎ オクラ にんじん そうめん ベーコン とりがらだし コンソメ しいたけ しょうゆ	Ca 329 mg		七タゼリー/牛乳	／乳	七タゼリー(みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 砂糖 水あめ 寒天)/牛乳	S 2.2 g
	七タゼリー/牛乳	／乳	七タゼリー(みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 砂糖 水あめ 寒天)/牛乳	S 2.2 g					
8日	ごはん		米	E 676 kcal	月曜日	飛び魚の天ぷら	魚・小麦・ごま	とびうお 小麦粉 米粉 油 ごま 酒 塩	P 24.8 g
	ゴージャスチャンプルー	卵	たまご 厚揚げ ゴージャス ぶた肉 玉ねぎ 油 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう	L 23.0 g		沖縄もずくのみそ汁		玉ねぎ チンゲンサイ にんじん もずく みそ 煮干しだし	Ca 322 mg
	沖縄もずくのみそ汁		玉ねぎ チンゲンサイ にんじん もずく みそ 煮干しだし	Ca 322 mg		パインクレープ/牛乳	／乳	パインクレープ(豆乳 砂糖 油 米粉 大豆粉 パインアップル 水あめ)/牛乳	S 1.8 g
	パインクレープ/牛乳	／乳	パインクレープ(豆乳 砂糖 油 米粉 大豆粉 パインアップル 水あめ)/牛乳	S 1.8 g					
9日	白ごまトースト	小麦・乳・ごま	食パン【小麦 乳】 バター 砂糖 れん乳 ごま	E 657 kcal	火曜日	肉だんご		肉団子(鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆 大豆たんぱく 油 にんにく しょうが 塩 砂糖 酒 しょうゆ 酢 ウスターソース)	P 25.5 g
	肉だんご		肉団子(鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆 大豆たんぱく 油 にんにく しょうが 塩 砂糖 酒 しょうゆ 酢 ウスターソース)	L 27.2 g		太きゅうりとひじきの彩りサラダ	卵・ごま・乳	キャベツ 太きゅうり とうもろこし 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん チーズ ひじきの佃煮【ごま】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう	L 27.2 g
	野菜たっぷりトマトスープ	小麦	じゃがいも 玉ねぎ とり肉 トマト にんじん セロリ マカロニ とりがらだし 白ワイン コンソメ 砂糖 塩 こしょう	Ca 443 mg		野菜たっぷりトマトスープ	小麦	じゃがいも 玉ねぎ とり肉 トマト にんじん セロリ マカロニ とりがらだし 白ワイン コンソメ 砂糖 塩 こしょう	Ca 443 mg
	牛乳	乳	牛乳	S 2.6 g		牛乳	乳	牛乳	S 2.6 g
10日	ちらしずし	えび・卵	米 えび 油揚げ にんじん 酢 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ 砂糖 しいたけ しょうゆ 酒 塩	E 677 kcal	水曜日	野菜のかき揚げ	小麦	野菜のかき揚げ(玉ねぎ ごぼう にんじん さつまいも 小麦粉 とうもろこし でん粉 塩 油) 油	P 25.4 g
	野菜のかき揚げ		野菜のかき揚げ(玉ねぎ ごぼう にんじん さつまいも 小麦粉 とうもろこし でん粉 塩 油) 油	L 24.3 g		夏の豚汁		かぼちゃ 玉ねぎ なす ぶた肉 にんじん みそ ごぼう ねぎ 煮干しだし ごま油	L 24.3 g
	夏の豚汁		かぼちゃ 玉ねぎ なす ぶた肉 にんじん みそ ごぼう ねぎ 煮干しだし ごま油	Ca 436 mg		冷凍みかん		みかん	Ca 436 mg
	冷凍みかん		みかん	Ca 436 mg		牛乳	乳	牛乳	S 2.7 g
11日	ごはん		米	E 663 kcal	木曜日	えびシューマイ	えび・小麦	えびシューマイ(たらすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ ほたてエキス 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉)	P 27.1 g
	えびシューマイ		えびシューマイ(たらすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ ほたてエキス 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉)	L 21.2 g		切り干し大根の中華あえ	ごま	キャベツ きゅうり にんじん 黄パプリカ 切り干し大根 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	L 21.2 g
	切り干し大根の中華あえ		キャベツ きゅうり にんじん 黄パプリカ 切り干し大根 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	Ca 377 mg		麻婆豆腐	たけのこ	豆腐 玉ねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 牛肉 たけのこ水煮 赤みそ にら しょうゆ かつくり粉 酒 砂糖 しいたけ にんにく しょうが 油 トウバンジャン ごま油	Ca 377 mg
	麻婆豆腐		豆腐 玉ねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 牛肉 たけのこ水煮 赤みそ にら しょうゆ かつくり粉 酒 砂糖 しいたけ にんにく しょうが 油 トウバンジャン ごま油	S 2.4 g		牛乳	乳	牛乳	S 2.4 g
12日	ごはん		米	E 685 kcal	金曜日	鶏肉のから揚げ		とり肉 油 かつくり粉 しょうゆ しょうが 米粉	P 27.8 g
	鶏肉のから揚げ		とり肉 油 かつくり粉 しょうゆ しょうが 米粉	L 22.3 g		ポテトサラダ		じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 塩 こしょう	L 22.3 g
	ポテトサラダ		じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 塩 こしょう	Ca 380 mg		たまごスープ	卵	たまご 豆腐 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ とりがらだし しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう	Ca 380 mg
	たまごスープ		たまご 豆腐 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ とりがらだし しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう	S 2.0 g		ヨーグルト/牛乳	乳/乳	ヨーグルト/牛乳	S 2.0 g

オクラは野菜の☆です!

アフリカ生まれの野菜!
2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。

花もとても美しい!
オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。

成長期の健康づくりに!
免疫力を高めるカロテン(ビタミンA)や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

ネバネバ成分が効く!
ねばりのもと水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。



夏休みはクッキングチャンス!

給食がなく、1日3食おうちで食べる夏休みは料理をやるチャンスです。おうちの人が料理を作るのを手伝ったり、簡単な朝食やおやつ作りに一人で挑戦してみるのもいいですね! 1学期の家庭科で5年生は「ゆでる」、6年生は「いためる」調理実習を行いました。授業で作ったものを、おうちでも作ってみるのもいいですね!



6年生 いためる



5年生 ゆでる

七尾市クックパッド

