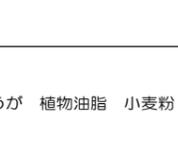


日	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使用してある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使用してある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価	
			中学校	中学校			中学校	中学校
1日	金 カレーライス(麦ごはん) 海藻サラダ	米 白麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(小麦・乳・カカオ) チーズ 海藻ミックス キャベツ きゅうり もやし コーン 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー 803kcal たんぱく質 11.4% 脂肪 28% 食塩相当量 4.1g カルシウム 317mg	19日 火	ごはん 味噌ヒレカツ 小松菜とひじきのおかか和え 豆腐とごぼうのすまし汁	米 豚肉 小麦粉 パン粉 大豆油 赤みそ 砂糖 ごま 油揚げ ひじき 小松菜 にんじん キャベツ 砂糖 かつお節 豆腐 ごぼう にんじん えのきたけ わかめ	エネルギー 812kcal たんぱく質 18.0% 脂肪 23% 食塩相当量 3.1g カルシウム 389mg	毎月19日は食育の日 
4日	月 ごはん さばのみそ煮 れんこんのごま和え 豚汁	米 さば みそ 砂糖 片栗粉 れんこん 砂糖 小松菜 にんじん ねりごま ごま 豚肉 にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ 豆腐 ねぎ みそ	エネルギー 853kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 32% 食塩相当量 3.0g カルシウム 364mg	20日 水	ミルクロール ハムチーズピカタ ブロッコリーのフレンチサラダ 大豆とかぼちゃのトマトスープ 夏みかんゼリー	小麦粉 イースト イーストフード 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 チョップドハム(卵) 植物油 チーズ 砂糖 キャベツ 乳・卵なしハム ブロッコリー コーン 砂糖 サラダ油 大豆 乳・卵なしベーコン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ダイストマト すりおろしトマト 砂糖 なつみかん果汁 砂糖	エネルギー 775kcal たんぱく質 15.0% 脂肪 32% 食塩相当量 3.9g カルシウム 431mg	
5日	火 ごはん 焼きぎょうざ 棒棒鶏サラダ にらとコーンのスープ	米 キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ にら なたね油 ごま油 でん粉 もち米粉 大豆粉 砂糖 サフラワー油 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 しょうが ごま油 ねりごま すりごま 豚肉 豆腐 クリームコーン コーン 玉ねぎ にら	エネルギー 772kcal たんぱく質 16.0% 脂肪 25% 食塩相当量 2.5g カルシウム 314mg	21日 木	ごはん いわしのおかか煮 たけのこの磯マヨ和え 根菜のみそ汁	米 いわし 砂糖 でん粉 かつお節 たけのこ キャベツ にんじん ブロッコリー 乳・卵なしマヨネーズ のり 厚揚げ 大根 にんじん ごぼう ねぎ みそ	エネルギー 762kcal たんぱく質 14.6% 脂肪 29% 食塩相当量 3.1g カルシウム 429mg	
6日	水 ★きなこ揚げパン シーザーサラダ シーザードレッシング 豆乳スープ ★お米のももタルト	米粉 小麦粉 イースト イーストフード 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 小麦粉グルテン 大豆油 きな粉 キャベツ ブロッコリー にんじん 乳・卵なしベーコン チーズ クルトン(小麦)/シーザードレッシング(乳・卵) にんじん 乳・卵なしウインナー 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム 米粉 豆乳 いんげん豆ピューレ ももピューレ 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 植物油 ショートニング コーンフラワー でん粉	エネルギー 855kcal たんぱく質 14.7% 脂肪 39% 食塩相当量 3.0g カルシウム 392mg	22日 金	ごはん れんこん団子のケチャップがらめ みそワントンスープ	米 肉団子(小麦) 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが サラダ油 砂糖 片栗粉 豚肉 にんじん もやし チンゲン菜 ワンタン ねぎ みそ 砂糖	エネルギー 797kcal たんぱく質 15.3% 脂肪 25% 食塩相当量 3.1g カルシウム 289mg	
7日	木 ごはん 鮭のみりん焼き ほうれん草とコーンのマヨサラダ 豆腐のみそ汁	米 鮭 しょうが 砂糖 ほうれん草 にんじん ブロッコリー コーン 乳・卵なしマヨネーズ 豆腐 玉ねぎ にんじん たけのこ わかめ ねぎ みそ	エネルギー 789kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 29% 食塩相当量 2.7g カルシウム 319mg	25日 月	梅ごはん きんぴら包み焼き ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	米 梅干し ごま 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 にんじん 砂糖 植物油 しょうが ごま じゃがいも にんじん きゅうり 乳・卵なしハム 乳・卵なしマヨネーズ 油揚げ にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ みそ	エネルギー 815kcal たんぱく質 14.7% 脂肪 31% 食塩相当量 3.6g カルシウム 385mg	★1年生のリクエスト給食 
8日	金	修学旅行・バス遠足		26日 火	ごはん すき焼き風煮 ツナときゅうりの酢の物 青りんごゼリー	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん キャベツ 豆腐 車麩 えのきたけ こんにゃく ねぎ ブロッコリー きゅうり もやし ツナ にんじん 砂糖 ごま りんご果汁 水あめ グラニュー糖 りんごピューレー	エネルギー 810kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 20% 食塩相当量 2.8g カルシウム 383mg	
11日	月 ごはん こんぶふりかけ 玉子焼き ハムとキャベツのごま酢和え 豚肉と厚揚げの旨煮	米/昆布 白ごま 砂糖 黒のり 青のり 卵 でん粉 砂糖 大豆油 キャベツ 乳・卵なしハム もやし にんじん 砂糖 ねりごま ごま 豚肉 しょうが サラダ油 玉ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう 厚揚げ いんげん 砂糖	エネルギー 816kcal たんぱく質 17.6% 脂肪 27% 食塩相当量 2.8g カルシウム 434mg	27日 水	バターロール 照り焼きチキン マカロニサラダ 肉団子と野菜のスープ スイートポテト	小麦粉 イースト イーストフード 塩 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 鶏肉 マカロニ キャベツ ブロッコリー 乳・卵なしハム 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ 大豆 鶏つくね 小松菜 玉ねぎ にんじん さつまいもペースト 砂糖 米粉 ショートニング 豆乳 植物油 寒天	エネルギー 745kcal たんぱく質 15.4% 脂肪 33% 食塩相当量 3.4g カルシウム 404mg	
12日	火 ★鶏肉のから揚げ 野菜とかまぼこの和え物 ★春雨スープ	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 小松菜 キャベツ にんじん かまぼこ 刻み昆布 砂糖 春雨 豆腐 乳・卵なしベーコン にんじん 玉ねぎ ねぎ	エネルギー 824kcal たんぱく質 16.4% 脂肪 27% 食塩相当量 2.5g カルシウム 346mg	28日 木	ごはん とびうおのかば焼き風 キャベツのおひたし おつゆ麩とわかめのみそ汁	米 とびうお しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 キャベツ もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 おつゆ麩 わかめ 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みそ	エネルギー 763kcal たんぱく質 18.6% 脂肪 20% 食塩相当量 3.5g カルシウム 283mg	★1年生のリクエスト給食 
13日	水 キャロットパン トマトソースハンバーグ 金糸瓜のサラダ コンソメスープ	小麦粉 イースト イーストフード 塩 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 キャロットペースト 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 乾燥マッシュポテト 植物油 砂糖 トマト缶 砂糖 金糸瓜 キャベツ にんじん 乳・卵なしハム きゅうり 乳・卵なしマヨネーズ 大豆 乳・卵なしウインナー 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ	エネルギー 766kcal たんぱく質 13.0% 脂肪 40% 食塩相当量 4.5g カルシウム 443mg	29日 金	ごはん さんまの梅煮 ほうれん草のごま和え お月見汁 十五夜デザート	米 さんま 砂糖 赤しそ 梅肉 でん粉 ほうれん草 にんじん もやし 鶏肉 ねりごま 砂糖 ごま 大根 にんじん 玉ねぎ おじゃがボール 油揚げ こんにゃく ねぎ ごま油 うんしゅうみかん果汁 砂糖 水あめ 寒天 レモン果汁	エネルギー 846kcal たんぱく質 14.0% 脂肪 27% 食塩相当量 3.2g カルシウム 436mg	お月見 
14日	木 ごはん ふくらぎの塩麩焼き 青菜の磯香和え 油揚げと里芋のみそ汁	米 ふくらぎ 塩麩 ほうれん草 キャベツ にんじん 鶏肉 のり 砂糖 油揚げ にんじん 玉ねぎ 里芋 ねぎ みそ	エネルギー 814kcal たんぱく質 17.8% 脂肪 28% 食塩相当量 2.8g カルシウム 358mg	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>7月に1年生のリクエスト給食アンケートをとりました！ それぞれ、11Hは主食、12Hは汁物、13Hは副菜、14Hは主菜を決めて、さらに1年生全員にデザートのアンケートもとりました。一番票が多かったものが、9月の献立に入っているの、楽しみにしてください！</p> </div>		エネルギー 825kcal たんぱく質 14.3% 脂肪 29% 食塩相当量 2.9g カルシウム 377mg	中能登町産 金糸瓜 	
15日	金 ごはん 小籠包※2個 もやしとツナの中華和え 豆腐とチンゲン菜の中華煮	米 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 豚脂 豚肉 春雨 でん粉 しいたけ 砂糖 しょうが 植物油 小麦粉 もやし 小松菜 にんじん ツナ 砂糖 ごま油 ごま 玉ねぎ 鶏肉 にんじん たけのこ 干しいたけ 豆腐 チンゲン菜 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 825kcal たんぱく質 14.3% 脂肪 29% 食塩相当量 2.9g カルシウム 377mg			9/6(水) きなこ揚げパン(主食) シーザーサラダ(副菜) お米のももタルト(デザート) 9/12(火) 鶏肉のから揚げ(主菜) 春雨スープ(汁物)	★1年生のリクエスト給食 	

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、金糸瓜 ●石川県産：米粉、水菜、ほうれん草、小松菜、れんこん、トマト、りんご、卵、ふくらぎ、とびうお

