

12月

## 給食予定こんだて表

能登香島給食センター

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲンを示します	1食あたりの栄養価	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 *()の中は含まれるアレルゲンを示します	1食あたりの栄養価
1 月曜日	ご飯 鮭のマヨ焼き だいこんのサラダ 火豚汁 牛乳	魚 乳	米 強化米 さけ ノンエッグドレッシング 酒 だいこん こまつな ロースハム【乳・卵なし】にんじん レモン果汁 しょうゆ 油 砂糖 塩 はくさい 木綿豆腐 ぶた肉 ねぎ みそ ごぼう にんじん 煮干だし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 26.4 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 1.8 g	16 金曜日	アーモンドトースト【乳・アーモンド】 オムレツ 水 大根とベーコンのスープ 牛乳	卵 水	胚芽食パン【小麦 乳】バタ-【乳】アーモンド 砂糖 卵 油 大豆 でん粉 キャベツ プロッコリー とうもろこし ノンエッグドレッシング* にんじん しょうゆ だいこん たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【乳・卵なし】とりがらだし 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 34.5 g カルシウム 419 mg 食塩相当量 2.7 g
2 水曜日	しょく食パン・ジャム 鶏肉のハニーマスタード焼き シーザー風サラダ 冬野菜のポカポカスープ 牛乳	小麦・乳	食パン【小麦 乳】 いちご 砂糖 とり肉 とり肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン 油 マスタード 塩 キャベツ プロッコリー ノンエッグドレッシング* ベーコン【乳・卵なし】赤ピーマン クルトン【小麦】オリーブ油 にんにく 木綿豆腐 だいこん もやし こまつな ねぎ えのきだけ にんじん とりがらだし コンソメ オリーブ油 米こうじ 玄米 塩 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 23.3 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 3.0 g	17 木曜日	ほんご飯 ふぐの唐揚げ あいませ 木とうふのみぞ汁 牛乳	魚 乳	米 強化米 ふぐ 油 米粉 片栗粉 しょうゆ 酒 しょうが だいこん にんじん ごぼう 油揚げ【大豆】砂糖 しょうゆ 酒 油 みりん 木綿豆腐 たまねぎ ねぎ えのきだけ みそ にんじん 煮干だし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 1.9 g
3 木曜日	たまごチャーハン 豆あじのガーリック揚げ 春雨スープ ヨーグルト【乳】 牛乳	卵 乳	米 強化米 たまねぎ たまご ねぎ ぶた肉 にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 油 中華スープ【ゼラチン】塩 こしょう 石川県産豆あじ 片栗粉 油 にんにく キャベツ もやし ねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】とりがらだし はるさめ 中華スープ【ゼラチン】 しょうゆ 酒 塩 こ しゅう 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(カルシウム・鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 553 mg 食塩相当量 1.6 g	18 金曜日	チキンカレー(麦飯) (カレールウ) チーズと小松菜の元氣サラダ みかん 牛乳	小麦 乳	米 強化米 大麦 じゃがいも たまねぎ とり肉 カレールウ【小麦】にんじん とりがらだし トマトチャップ ウスター-ソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉 キャベツ こまつな ロースハム【乳・卵なし】ノンエッグドレッシング* ひじき佃煮 ごま チーズ【乳】酢 ごま 砂糖 みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 665 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.7 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 2.8 g
4 金曜日	ご飯 豚肉の甘辛揚げ れんこんチップサラダ はくさいのみぞ汁 牛乳	米 乳	米 強化米 ぶた肉 米粉 油 片栗粉 酒 みりん しょうゆ 酒 砂糖 しょうが もやし プロッコリー れんこん ロースハム【乳・卵なし】赤ピーマン 酢 しょうゆ 油 砂糖 塩 はくさい 木綿豆腐 ねぎ にんじん みそ 油揚げ【大豆】 煮干だし 牛乳(石川県産生乳100%) /	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 1.8 g	21 月曜日	ほんご飯 さばの味噌煮 だいこんのなます かぼちゃ入り打込み汁 牛乳	魚 小麦 乳	米 強化米 さば 砂糖 みそ みりん 米粉 だいこん にんじん 油揚げ【大豆】酢 しょうゆ 砂糖 ごま うどん かぼちゃ こまつな ぶた肉 ねぎ たまねぎ 煮干だし しょうゆ 酒 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 1.9 g
7 月曜日	ご飯 揚げしゅうまい ビーフン炒め 中島菜のスープ 牛乳	小麦 乳	米 強化米 たまねぎ でんぶん ぶた肉 大豆 しうがごま油 小麦粉 調味料(鉄強化) もやし ぶた肉 キャベツ ビーフン にんじん にら しょうゆ 油 酒 ごま油 しうがごま油 中華スープ【ゼラチン】 塩 こしょう たまねぎ 中島菜 どうもろこし にんじん えのきだけ ベーコン【乳・卵なし】とりがらだし しょうゆ 白ワイン 中華スープ【ゼラチン】 塩 こ しゅう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.3 g カルシウム 275 mg 食塩相当量 2.0 g	22 火曜日	ほんご飯 いかだんごおこのみ風 切り大根のごまマヨ和え とり野菜 牛乳	魚 小麦 乳	米 強化米 県産いかたら 濃粉 ラード みりん しうがごま油 塩 砂糖 油 ウスター-ソース あおのり キャベツ ロースハム【乳・卵なし】にんじん 切り大根 ノンエッグドレッシング* ごま しうがごま油 砂糖 たまねぎ はくさい もやし 生揚げ とり肉 ねぎ にんじん ぶなしめじ こんにゃく 煮干だし みそ みりん しうがごま油 にんにく 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 22.6 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 2.7 g
8 火曜日	大豆とひじきの炊き込みごはん 野菜のごまあえ みそおでん みかん 牛乳	米 卵 乳	米 強化米 にんじん 大豆 油揚げ【大豆】 ひじき佃煮 ごま しうがごま油 酒 みりん 砂糖 昆布だし もやし キャベツ こまつな ごまあえ 砂糖 だいこん ジャガイモ 生揚げ うずら卵 とり肉 こんにゃく にんじん みそ しいたけ 煮干だし 酒 みりん 砂糖 こんぶ みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 440 mg 食塩相当量 2.4 g	23 水曜日	ほんご飯 かぼちゃとお豆のコロッケ れんこんサラダ 冬野菜のシチュー 牛乳	小麦 乳	米 強化米 バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】 かぼちゃ バン粉 小麦粉 油 砂糖 金時豆 黒豆 いんげん豆 大豆 塩(鉄強化) 油 プロッコリー キャベツ れんこん ロースハム【乳・卵なし】酢 しうがごま油 砂糖 酒 塩 こしょう だいこん 牛乳(石川県産生乳100%) たまねぎ はくさい とり肉 にんじん 米粉 油 とりがらだし コンソメ 酒 油 塩 バセリ こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 29.6 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.7 g
9 水曜日	ミルクロール ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆 砂糖 にんにく 生姜(鉄 カルシウム強化) トマトトマトチャップ ウスター-ソース 砂糖 じゃがいも プロッコリー ノンエッグドレッシング* にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【乳・卵なし】えのきだけ マカロニ【小麦】とりがらだし しうがごま油 バター【乳】 塩 こ しゅう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 27.8 g カルシウム 383 mg 食塩相当量 2.8 g	24 木曜日	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ クリスマスデザート 牛乳	小麦 乳	米 強化米 とり肉 たまねぎ トマトチャップ エリンギトマト 赤ピーマン とうもろこし オリーブ油 ウスター-ソース 白ワイン コンソメ 塩 こしょう キャベツ にんじん ノンエッグドレッシング* マカロニ【小麦】みずな 塩 こしょう こまつな ジャガイモ ともまねぎ ポークウインナー【豚肉 牛肉 大豆】(卵乳不使用) にんじん とりがらだし コンソメ しうがごま油 塩 こ しゅう 糖類 油脂 豆乳 いちご 大豆 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.2 g
10 木曜日	ご飯 鶏から揚げチャップがらめ 大豆と野菜のナムル 豆乳ワンタンスープ 牛乳 ルビーロマンゼー	米 小麦 乳	米 強化米 とり肉 油 トマトチャップ 米粉 片栗粉 しうがごま油 酒 みりん 砂糖 油 にんにく もやし にんじん ねぎ キュウリ 大豆 しうがごま油 みりん ごま 酒 ごま油 豆乳 キャベツ たまねぎ ぶた肉 ねぎ にんじん ウェーブンタン(日麺) しうがごま油 酒 とりがらだし 中華スープ【ゼラチ ン】 ごま油 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%) / 糖類 石川県産ぶどう果汁(鉄強化)	エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 288 mg 食塩相当量 2.2 g	株式会社・能登半島さんからSDGsつみれを提供していただきました！	12月11日(金)に提供する予定になっている「つみれ」は、株式会社・能登半島さん(スギヨグレ ープ)から、SDGsの取組の一環として、給食に無償提供していただいたものです。能登半島さんで作って いるかまぼこの製造過程で捨てられていた、かまぼこの切れ端を使って作られたつみれです。			
11 金曜日	わかめごはん はたはた唐揚げ 金時豆の含め煮 つみれおでん 牛乳	魚 乳	米 強化米 わかめ 砂糖 塩 はたはた【魚卵】砂糖 でん粉 パブリカ油 金時豆 砂糖 しうがごま だいこん 焼き豆腐 ジャガイモ かもまほ【小麦】魚肉 砂糖 塩 調味料 うずら卵(缶詰) こんにゃく にんじん さやい んけん しうがごま 煮干だし 酒 みりん こんぶ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 3.0 g	SDGsってなに？	2015年9月の国連サミットで採択された203 0年までに持続可能でよりよい世界を目指すための国 際目標です。17の目標からなる「持続可能な開発目 標(SDGs)」を達成するために、日本でも様々な人 たちや企業がそれぞれの取組を進めています。			
14 月曜日	ご飯 ふくらぎの西京焼き きんぴらごぼう さつまいものみぞ汁 牛乳	魚 乳	米 強化米 県産ふくらぎ 県産ふくらぎ 白みそ みそ 米こうじ 玄米 塩 酒 みりん しうがごま ごぼう さやいんげん とり肉 こんにゃく にんじん 石川県産大豆(鉄強化) しうがごま油 砂糖 酒 みりん 油 ごま さつまいも はくさい たまねぎ ねぎ みそ えのきだけ 油揚げ【大豆】 煮干だし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 309 mg 食塩相当量 2.1 g	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 世界を変えるための17の目標	1 人権を尊重する 2 新しいエネルギーを確立する 3 すべての人に教育を 4 積極的な行動を取る 5 ジンバランギーを実現する 6 安全な水とトイレを確保する 7 積極的で持続可能な都市を開拓する 8 独創的で持続可能な農業を開拓する 9 積極的で持続可能な産業と建設を開拓する 10 積極的で持続可能な都市を開拓する 11 積極的で持続可能な都市を開拓する 12 つくる責任 つかう責任 13 独創的で持続可能な農業を開拓する 14 積極的で持続可能な産業と建設を開拓する 15 積極的で持続可能な都市を開拓する 16 積極的で持続可能な都市を開拓する 17 パートナーシップで目標を達成する SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 2030年までに持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標			
15 火曜日	ご飯・ぶりかけ 笹かまぼこの天ぷら キャベツのサラダ ひつみ 牛乳 / 青森県産りんごゼリー	魚 乳	米 強化米 ごま のり 砂糖 塩 しうがごま 卵 砂糖 塩 ゆず油 小麦粉 米粉 キャベツ プロッコリー もやし ロースハム【乳・卵なし】ノンエッグドレッシング* ごま しうがごま とり肉 だいこん 小麦粉 ごぼう ねぎ にんじん しうがごま油 砂糖 酒 しいたけ 塩 牛乳(石川県産生乳100%) / りんご 果汁 りんごピューレ 糖類	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 285 mg 食塩相当量 2.7 g	12. つくる責任 つかう責任 持続可能な消費と生産のパターンを確保する	12月11日(金)に提供する予定になっている「つみれ」は、株式会社・能登半島さん(スギヨグレ ープ)から、SDGsの取組の一環として、給食に無償提供していただいたものです。能登半島さんで作って いるかまぼこの製造過程で捨てられていた、かまぼこの切れ端を使って作られたつみれです。			