

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
1日 木	ごはん 豚肉のりんごソース焼き ツナときゅうりのマヨサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 豚肉 りんご 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん ツナ サラダ油 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ えのきだけ 玉ねぎ にんじん 厚揚げ わかめ みそ	エネルギー 673kcal たんぱく質 15.9% 脂肪 33% 食塩相当量 2.1g カルシウム 323mg	16日 金	ごはん 味付けのり 五目厚焼き玉子 ポテトサラダ 小松菜となめこのみそ汁	米 / のり 砂糖 水あめ 卵 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もすく しいたけ 油 じゃがいも にんじん 玉ねぎ きゅうり 乳・卵なしハム 乳・卵なしマヨネーズ 小松菜 油揚げ 玉ねぎ なめこ ねぎ みそ	エネルギー 646kcal たんぱく質 17.7% 脂肪 29% 食塩相当量 2.6g カルシウム 335mg
2日 金	ごはん ふりかけ ハタハタのから揚げ※2個 いんげんのごまみそ和え 新じゃがのそぼろ煮	米 / ごま のり 砂糖 青のり ハタハタ 砂糖 でん粉(馬鈴薯) 大豆油 いんげん キャベツ もやし にんじん かまぼこ みそ 砂糖 ごま 豚肉 しょうが じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 砂糖 片栗粉	エネルギー 660kcal たんぱく質 14.5% 脂肪 26% 食塩相当量 2.4g カルシウム 286mg	19日 月	ごはん かみかみかき揚げ 大豆と青菜のサラダ 豆腐としいたけのみそ汁 ナッツと小魚	米 玉ねぎ さつまいも にんじん にんじん葉 コーンスターチ 小麦粉 油 大豆油 大豆 小松菜 キャベツ ブロッコリー にんじん 砂糖 サラダ油 豆腐 豚肉 大根 にんじん 干しいたけ えのきだけ ねぎ みそ アーモンド かたくちイワシ 砂糖 かぼちゃの種 植物油脂 ごま 麦芽糖	エネルギー 678kcal たんぱく質 14.8% 脂肪 33% 食塩相当量 1.6g カルシウム 373mg
5日 月	ごはん 多菜包子※1個 青椒肉絲 春雨とチンゲン菜のスープ	米 キャベツ 玉ねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉(小麦・乳) しょうゆ ひじき 砂糖 ごま油 牛肉 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン たけのこ 干しいたけ サラダ油 にんにく しょうが 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 にんじん チンゲンサイ えのきだけ ねぎ	エネルギー 654kcal たんぱく質 13.0% 脂肪 27% 食塩相当量 2.0g カルシウム 270mg	20日 火	ごはん 鶏肉のごろごろ炒め 里芋のみそ汁	米 ごろごろチキン ビーマン 玉ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ うすら卵 にんにく しょうが サラダ油 砂糖 片栗粉 豚肉 さといも 厚揚げ こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ みそ	エネルギー 646kcal たんぱく質 18.0% 脂肪 27% 食塩相当量 1.9g カルシウム 299mg
6日 火	ごはん いわしのみぞれ煮 ほうれん草とひじきのごまマヨ和え 鶏だんごのみそ汁	米 いわし 大根 砂糖 でん粉(馬鈴薯) ほうれん草 キャベツ ひじき 砂糖 にんじん 乳・卵なしマヨネーズ ごま 玉ねぎ 鶏だんご(小麦) えのきだけ にんじん ごぼう みそ	エネルギー 629kcal たんぱく質 15.5% 脂肪 28% 食塩相当量 2.3g カルシウム 364mg	21日 水	セルフ焼きそばパン (焼きそば) レモン風味サラダ お米のタルト	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 中華麺 豚肉 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン サラダ油 焼きそばソース(かつお節) ブロッコリー 小松菜 にんじん ツナ レモン 乳・卵なしマヨネーズ 小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 米粉 牛乳 ミルクソース カスタード	エネルギー 657kcal たんぱく質 14.0% 脂肪 36% 食塩相当量 2.1g カルシウム 443mg
7日 水	ミルク食パン ブルーベリージャム 白身魚のフライ 花野菜サラダ じゃがいものミルクスープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / ブルーベリー 砂糖 ホキフライ(小麦) 大豆油 ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ 鶏肉 砂糖 サラダ油 マッシュルーム じゃがいも にんじん ウインナー 玉ねぎ ほうれん草 バター 米粉 牛乳 豆乳	エネルギー 591kcal たんぱく質 16.5% 脂肪 34% 食塩相当量 2.8g カルシウム 324mg	22日 木	ごはん 鶏肉の青のり揚げ 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	米 鶏肉 米粉 片栗粉 青のり 大豆油 ごぼう にんじん こんにゃく ちくわ いんげん サラダ油 砂糖 ごま 厚揚げ しめじ にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 627kcal たんぱく質 16.0% 脂肪 26% 食塩相当量 2.0g カルシウム 308mg
8日 木	ごはん 豚肉の塩こうじ焼き 切干大根のそぼろ炒め きのこのみそ汁	米 豚肉 塩こうじ 豚肉 サラダ油 切干大根 にんじん 干しいたけ 砂糖 枝豆 大根 しめじ えのきだけ にんじん 玉ねぎ みそ	エネルギー 648kcal たんぱく質 16.4% 脂肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 286mg	23日 金	カレーライス(麦ごはん) 大根と小松菜の香り and え 日向夏ゼリー	米 白米 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 カレールフ(乳・小麦・カカオ) チーズ 大根 乳・卵なしハム きゅうり 小松菜 のり 砂糖 日向夏果汁 砂糖	エネルギー 673kcal たんぱく質 11.8% 脂肪 25% 食塩相当量 3.0g カルシウム 371mg
9日 金	ひじきごはん チーズはんぺんフライ キャベツのさっぱり和え 豆腐のみそ汁	米 ひじき 鶏肉 ごぼう にんじん 枝豆 砂糖 魚肉 チーズ 卵白 植物油脂 パン粉 水あめ コーンフラワー 砂糖 大豆油 小松菜 キャベツ にんじん 鶏肉 砂糖 豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 657kcal たんぱく質 15.7% 脂肪 29% 食塩相当量 3.3g カルシウム 386mg	26日 月	ごはん えび揚げ餃子※2個 バンサンスー 中華風みそスープ 型抜きチーズ	米 えび たけのこ ラード 砂糖 でん粉 植物油脂 米粉 でん粉 加工デンプン 酵素(小麦) 大豆油 春雨 きゅうり にんじん もやし 乳・卵なしハム 砂糖 ごま油 ごま 乳・卵なしベーコン にんじん コーン 豆腐 チンゲンサイ ねぎ みそ 砂糖 チーズ	エネルギー 688kcal たんぱく質 12.9% 脂肪 31% 食塩相当量 2.6g カルシウム 358mg
12日 月	ハヤシライス(麦ごはん) 野菜の彩りサラダ ミニトマト※2個	米 白米 牛肉 サラダ油 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(小麦) キャベツ きゅうり 赤ビーマン 鶏肉 枝豆 乳・卵なしマヨネーズ ミニトマト	エネルギー 698kcal たんぱく質 12.8% 脂肪 31% 食塩相当量 3.3g カルシウム 276mg	27日 火	肉みそ丼 きゅうりのごま酢和え ごぼうと花麩のみそ汁	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 赤みそ 砂糖 ほうれん草 にんじん もやし 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 ごま ごぼう 豆腐 大根 花麩 しめじ ねぎ みそ	エネルギー 638kcal たんぱく質 16.7% 脂肪 28% 食塩相当量 2.1g カルシウム 301mg
13日 火	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜とじゃこの酢の物 ヨーグルト	米 にんじん 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ ねぎ 卵 ス克蘭ブルエッグ(卵・乳・小麦) 砂糖 小松菜 もやし にんじん ちりめんじゃこ 砂糖 しょうが 加糖練乳 脱脂粉乳 クリーム 砂糖 全粉乳	エネルギー 712kcal たんぱく質 18.8% 脂肪 27% 食塩相当量 2.7g カルシウム 556mg	28日 水	バターロール オムレツのミートソースがけ ブロッコリーと大豆のサラダ コンソメジュリアン	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 オムレツ 豚肉 玉ねぎ にんじん 砂糖 サラダ油 米粉 大豆 ひじき キャベツ にんじん ブロッコリー サラダ油 砂糖 にんじん 鶏肉 玉ねぎ えのきだけ じゃがいも いんげん	エネルギー 606kcal たんぱく質 16.6% 脂肪 35% 食塩相当量 3.3g カルシウム 396mg
14日 水	米粉パン タンドリーチキン マカロニサラダ 白いんげん豆のスープ	米粉 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 マカロニ キャベツ きゅうり にんじん 鶏肉 サラダ油 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ ウインナー 白いんげん豆 セロリー 玉ねぎ にんじん パセリ粉	エネルギー 619kcal たんぱく質 20.5% 脂肪 34% 食塩相当量 2.7g カルシウム 311mg	29日 木	ごはん さらわの西京焼き 水菜のごま和え けんちん汁	米 さらわ みそ 砂糖 しょうが 水菜 キャベツ もやし 乳・卵なしハム ごま 砂糖 豆腐 大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ごま油	エネルギー 632kcal たんぱく質 18.9% 脂肪 26% 食塩相当量 2.1g カルシウム 324mg
15日 木	ごはん さばの竜田揚げ 野菜ののり酢和え めった汁	米 さば しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 ほうれん草 もやし コーン 鶏肉 砂糖 のり 豚肉 こんにゃく 大根 にんじん さといも ねぎ みそ	エネルギー 669kcal たんぱく質 17.0% 脂肪 29% 食塩相当量 2.0g カルシウム 272mg	30日 金	ごはん 肉豆腐 青菜とかまぼこの和え物 冷凍パイ	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豆腐 こんにゃく ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん かまぼこ 砂糖 ごま パイ 砂糖	エネルギー 640kcal たんぱく質 16.3% 脂肪 22% 食塩相当量 2.3g カルシウム 363mg

※ 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、キャベツ、きゅうり、たまねぎ ●穴水産：ぶなしめじ、ミニトマト ●石川県産：米粉、水菜、ほうれん草、小松菜、りんご、卵、なめこ、ハタハタ、さば、さらわ