

	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 小学校		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使用し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 水	こんだて名 ミルクロール トマトグラタン キャベツとコーンのサラダ さつまいものスープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) なす マッシュポテト トマト おから 米粉 たまねぎ じゃがいも りんごジュース にんじん 水あめ 砂糖 にんにく キャベツ にんじん コーン 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油 乳・卵なしマヨネーズ 鶏肉 さつまいも にんじん ブロッコリー 玉ねぎ	エネルギー 640kcal たんぱく質 13.8% 脂肪 36% 食塩相当量 2.9g カルシウム 402mg	20日 月	ごはん ショーロンポー※2個 棒棒鶏サラダ 春雨とチンゲン菜のスープ	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 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 ごま 豚肉 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー 658kcal たんぱく質 13.7% 脂肪 28% 食塩相当量 1.8g カルシウム 271mg
2日 木	ごはん 照り焼きハンバーグ 小松菜の彩り和え 若竹汁 かしわもち	米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 豚脂 でん粉 砂糖 植物油 マッシュポテト 野菜ペースト 片栗粉 小松菜 キャベツ にんじん 鶏肉 砂糖 ごま 魚肉団子 たけのこ わかめ にんじん 小豆 上新粉 砂糖	エネルギー 688kcal たんぱく質 14.4% 脂肪 21% 食塩相当量 2.4g カルシウム 423mg	21日 火	ごはん いわしの梅煮 れんこんのごま和え 豚肉と大根のみそ汁	米 いわし 砂糖 しそ 梅肉 でん粉(馬鈴薯) れんこん 砂糖 小松菜 にんじん ごま 豚肉 大根 にんじん 油揚げ ねぎ みそ	エネルギー 665kcal たんぱく質 17.1% 脂肪 30% 食塩相当量 2.5g カルシウム 424mg
7日 火	ごはん にしんの照り煮 ふきのごまマヨ和え すいとん汁	米 にしん 砂糖 ふき 砂糖 小松菜 にんじん 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ ごま すいとん(小麦) 鶏肉 大根 にんじん 干しいたけ 油揚げ ねぎ みそ	エネルギー 679kcal たんぱく質 16.5% 脂肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 550mg	22日 水	ミルク食パン チョコジャム メンチカツ キャベツとハムのサラダ ポークビーンズ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / 水あめ 砂糖 カカオマス 脱脂練乳 ココア 豚肉 玉ねぎ パン粉 砂糖 小麦粉 コーンフラワー 植物油 大豆油 キャベツ 玉ねぎ 乳・卵なしハム サラダ油 砂糖 乳・卵なしウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆 枝豆 にんにく サラダ油 トマト 砂糖	エネルギー 681kcal たんぱく質 13.8% 脂肪 33% 食塩相当量 3.5g カルシウム 376mg
8日 水	キャロットパン チキンと野菜のトマトソテー 野菜のスープ煮 もものタルト	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 キャロットペースト ごろごろチキン ビーマン 玉ねぎ にんじん しめじ サラダ油 にんにく トマト 砂糖 乳・卵なしウインナー ブロッコリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ももピューレー 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	エネルギー 690kcal たんぱく質 16.3% 脂肪 36% 食塩相当量 3.5g カルシウム 286mg	23日 木	ごはん 豚肉のりんごソース焼き たけのこの磯マヨ和え 豆腐のみそ汁	米 豚肉 りんご 砂糖 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 豆腐 わかめ にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 663kcal たんぱく質 16.0% 脂肪 31% 食塩相当量 2.5g カルシウム 306mg
9日 木	ごはん 網目春巻き※2個 切干大根の中華和え ワンタンスープ	米 えび いか たけのこ たら 玉ねぎ しょうが しいたけ 砂糖 でん粉 ラード(豚肉) 植物油 米粉 切干大根 砂糖 ほうれん草 乳・卵なしハム もやし ごま油 ごま 豚肉 ワンタン(小麦) にんじん チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが	エネルギー 647kcal たんぱく質 13.9% 脂肪 2% 食塩相当量 1.8g カルシウム 300mg	24日 金	カレーライス(麦ごはん) ほうれん草とツナのサラダ	米 小麦 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 チーズ カレールウ(乳・小麦) ほうれん草 キャベツ にんじん ツナ 砂糖 サラダ油	エネルギー 652kcal たんぱく質 13.0% 脂肪 27% 食塩相当量 2.8g カルシウム 312mg
10日 金	ひじきごはん 玉子焼き 青菜のおひたし 豚汁	米 ひじき 鶏肉 ごぼう にんじん 枝豆 砂糖 卵 砂糖 植物油 小松菜 キャベツ もやし にんじん 砂糖 豚肉 さといも 玉ねぎ しめじ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ みそ	エネルギー 637kcal たんぱく質 18.1% 脂肪 23% 食塩相当量 3.2g カルシウム 348mg	27日 月	ごはん 焼ききょうざ※2個 ブロッコリーの中華和え 豆腐のふわふわ煮	米 キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ たら なたね油 ごま油 もち米粉 大豆粉 砂糖 サフラワー油 ブロッコリー キャベツ コーン 砂糖 ごま油 ごま 豆腐 豚肉 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 砂糖 片栗粉	エネルギー 653kcal たんぱく質 15.0% 脂肪 26% 食塩相当量 2.1g カルシウム 324mg
13日 月	ごはん 海苔ふりかけ きんぴら包み焼き マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 / ごま のり 砂糖 青のり 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 マカロニ キャベツ きゅうり にんじん 乳・卵なしハム サラダ油 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ 玉ねぎ しめじ 油揚げ にんじん わかめ みそ	エネルギー 686kcal たんぱく質 15.3% 脂肪 31% 食塩相当量 2.4g カルシウム 339mg	28日 火	ごはん 味噌カツ 野菜の生姜醤油和え かきたま汁	米 ヒレカツ(小麦) 大豆油 みそ 砂糖 ごま かまぼこ キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 しょうが 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ 卵 ねぎ 片栗粉	エネルギー 638kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 25% 食塩相当量 2.5g カルシウム 305mg
14日 火	ごはん えびのオーロラソース 小松菜のナムル にらとコーンの中華スープ	米 えびフリッター(エビ、小麦) 大豆油 玉ねぎ 乳・卵なしマヨネーズ 小松菜 にんじん もやし ねぎ ごま油 ごま きくらげ 豆腐 クリームコーン コーン たけのこ にら	エネルギー 678kcal たんぱく質 12.8% 脂肪 33% 食塩相当量 2.0g カルシウム 339mg	29日 水	ミルクロール 具だくさんオムレツ 花野菜サラダ ミルクスープ 米粉のガトーショコラ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 フライドポテト 玉ねぎ チーズ ベーコン(卵、乳) 牛乳 砂糖 ひまわり油 ブロッコリー カリフラワー キャベツ ひよこ豆 乳・卵なしマヨネーズ かぼちゃ 乳・卵なしベーコン にんじん 玉ねぎ しめじ バター 米粉 牛乳 豆乳 砂糖 米粉 植物油 ココアパウダー	エネルギー 690kcal たんぱく質 13.2% 脂肪 43% 食塩相当量 2.7g カルシウム 390mg
15日 水	<b>なかよしオリエンテーリング</b>			30日 木	肉みそ丼 きゅうりのごま酢和え 花麩のすまし汁	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ 砂糖 ほうれん草 にんじん もやし プチドリッ 鶏肉 キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 砂糖 ごま ごぼう 豆腐 大根 花麩(小麦) 干しいたけ ねぎ	エネルギー 644kcal たんぱく質 17.0% 脂肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 300mg
16日 木	ごはん さばのねぎみそ焼き 青菜とハムの磯香和え 手まり麩のすまし汁	米 さば しょうが ねぎ みそ サラダ油 乳・卵なしハム 小松菜 にんじん キャベツ 砂糖 サラダ油 ごま 手まり麩(小麦) 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ みつば	エネルギー 611kcal たんぱく質 17.5% 脂肪 27% 食塩相当量 2.2g カルシウム 291mg	31日 金	ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜のおかか和え なめこと白ねぎのみそ汁	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 さつま揚げ キャベツ にんじん 小松菜 砂糖 かつお節 大根 油揚げ 玉ねぎ なめこ ねぎ みそ	エネルギー 658kcal たんぱく質 17.4% 脂肪 29% 食塩相当量 1.9g カルシウム 328mg
17日 金	<b>なかよしオリエンテーリング (予備日)</b>			<p>5月5日 <b>こどもの日</b></p> <p>5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。</p>			

※ 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 ●石川県産：米粉、ほうれん草、小松菜、さつまいも、加賀れんこん、トマト、りんご、卵、大豆、なめこ、さば