

小学校		7月学校給食メニュー		中能登町学校給食センター			
日	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校	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	ごはん のり佃煮 厚焼き玉子 切干大根のごまマヨサラダ 豚汁	米/ 水あめ 砂糖 干しあまのり 干しヒトエグサ でん粉 はちみつ 卵 砂糖 でん粉 切干大根 砂糖 にんじん キャベツ 乳・卵なしハム ごま 乳・卵なしマヨネーズ 豚肉 じゃがいも たまねぎ しめじ にんじん こんにゃく ねぎ みそ	エネルギー 658kcal たんぱく質 15.1% 脂肪 28% 食塩相当量 2.3g カルシウム 299mg	16日	ごはん いわしのみそ煮 ほうれん草とハムのサラダ 牛肉と厚揚げの旨煮	米 いわし 砂糖 みそ しょうが汁 ほうれん草 キャベツ にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油 牛肉 砂糖 しょうが サラダ油 たまねぎ こんにゃく にんじん ごぼう 厚揚げ さやいんげん	エネルギー 688kcal たんぱく質 18.1% 脂肪 26% 食塩相当量 2.7g カルシウム 382mg
2日	ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜とツナのとえ物 根菜のみそ汁	米 鶏肉 みそ 砂糖 にんにく しょうが ねぎ ごま油 小松菜 キャベツ にんじん ツナ 砂糖 大根 にんじん ごぼう 干しシイタケ 油揚げ わかめ みそ	エネルギー 642kcal たんぱく質 19.3% 脂肪 28% 食塩相当量 2.7g カルシウム 347mg	17日	バターロール チキンのオープン焼き ラトツイユ じゃがいもとベーコンのスープ ミニエクレア	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 鶏肉 植物油脂 パン粉 チーズ 砂糖 赤ピーマン 乾燥パセリ ピーマン たまねぎ スッキーニ なす トマト オリーブ油 じゃがいも にんじん 乳・卵なしベーコン たまねぎ ブロccoli キャベツ 卵 チョコレート ファットスプレッド(小麦) 小麦粉 水あめ マーガリン 砂糖 加糖卵黄 脱脂粉乳 でん粉	エネルギー 689kcal たんぱく質 15.5% 脂肪 41% 食塩相当量 3.5g カルシウム 397mg
3日	ミルク食パン りんごジャム クロケット (コロッケ) ブロッコリーのフレンチサラダ フィヤベース (魚介スープ)	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / 水あめ 砂糖 りんご じゃがいも たまねぎ 豚肉 砂糖 乾燥マッシュポテト 植物油脂 豚脂 パン粉 小麦粉 還元水あめ でん粉 大豆油 キャベツ 乳・卵なしハム ブロccoli コーン 砂糖 オリーブ油 たまねぎ セロリー にんにく オリーブ油 じゃがいも にんじん 魚肉団子 えび トマト 砂糖 パセリ	エネルギー 632kcal たんぱく質 14.9% 脂肪 30% 食塩相当量 2.4g カルシウム 352mg	18日	ごはん 豚肉の梅みそ焼き ひじきと春雨のサラダ お魚団子のすまし汁	米 豚肉 みそ 砂糖 梅干し 春雨 きゅうり にんじん 乳・卵なしハム ひじき 砂糖 ごま油 ごま 魚肉団子 小松菜 にんじん 干しシイタケ 大根	エネルギー 671kcal たんぱく質 16.8% 脂肪 25% 食塩相当量 3.0g カルシウム 301mg
4日	ごはん ターサイパオズ キャベツのごま和え 五目スープ	米 キャベツ たまねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉(小麦・乳) ひじき 砂糖 ごま油 小麦粉 乳・卵なしハム キャベツ にんじん 砂糖 ごま 乳・卵なしベーコン もやし 小松菜 たまねぎ にんじん	エネルギー 649kcal たんぱく質 12.8% 脂肪 30% 食塩相当量 2.4g カルシウム 290mg	19日	夏野菜カレー (麦ごはん) シーザーサラダ ドレッシング	米 小麦 豚肉 じゃがいも かぼちゃ たまねぎ にんじん なす にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(小麦・乳) チーズ キャベツ ブロccoli きゅうり にんじん 乳・卵なしベーコン クルトン(小麦) / ドレッシング(乳・卵)	エネルギー 716kcal たんぱく質 12.7% 脂肪 33% 食塩相当量 3.1g カルシウム 323mg
5日	ごはん 星形ハンバーグ ほうれん草のからしマヨ和え 天の川スープ 七タゼリー	米 鶏肉 豚肉 たまねぎ 豚脂 ソテーオニオン 砂糖 植物油脂 マッシュポテト にんにく しょうが トマト 砂糖 ほうれん草 にんじん きゅうり ツナ 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 乳・卵なしベーコン 春雨 にんじん たまねぎ えのきだけ オクラ 水あめ 砂糖 レモン果汁 メロン果汁 豆乳加工食品 寒天	エネルギー 688kcal たんぱく質 11.9% 脂肪 29% 食塩相当量 1.8g カルシウム 431mg	<div data-bbox="1513 924 2760 1491"> <h2 style="text-align: center;">夏の健康づくりに夏野菜!</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1513 1008 1929 1239"> <h3>きゅうり</h3> <p>カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立つ。立ち、利尿作用もあるとされます。</p> </div> <div data-bbox="1929 1008 2315 1239"> <h3>トマト</h3> <p>ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。</p> </div> <div data-bbox="2315 1008 2760 1239"> <h3>なす</h3> <p>油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="1513 1239 1929 1491"> <h3>ピーマン</h3> <p>ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。</p> </div> <div data-bbox="1929 1239 2315 1491"> <h3>かぼちゃ</h3> <p>栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。</p> </div> <div data-bbox="2315 1239 2760 1491"> <h3>えだまめ</h3> <p>豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。</p> </div> </div> </div>			
8日	ごはん いかメンチカツ きゅうりとかまぼこの和え物 おつゆ麩のみそ汁	米 いか キャベツ にんじん パン粉 しょうが 砂糖 にんにく 小麦粉 植物油脂 大豆油 かまぼこ きゅうり キャベツ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 おつゆ麩(小麦) わかめ たまねぎ にんじん じゃがいも ねぎ みそ	エネルギー 647kcal たんぱく質 12.5% 脂肪 28% 食塩相当量 2.3g カルシウム 328mg				
9日	ビビンバ とうもろこし ワンタンスープ	米 牛肉 ごま油 砂糖 にんにく ほうれん草 にんじん もやし ごま とうもろこし ワンタン(小麦) 乳・卵なしベーコン にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ しょうが	エネルギー 661kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 26% 食塩相当量 1.9g カルシウム 275mg				
10日	米粉パン デミグラスソースオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ ブラマンジェ	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) 卵 植物油脂 玉ねぎ サラダ油 トマト デミグラスソース(小麦) 砂糖 キャベツ きゅうり ブロccoli 枝豆 砂糖 サラダ油 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 空心菜 植物油脂 豆乳クリーム 砂糖 水あめ 米粉 いちご果汁	エネルギー 643kcal たんぱく質 16.2% 脂肪 35% 食塩相当量 3.3g カルシウム 441mg				
11日	ごはん あじフライ きゅうりのさっぱりサラダ 野菜と油揚げのみそ汁	米 あじ 米粉 小麦粉 パン粉 砂糖 大豆油 キャベツ きゅうり にんじん 鶏肉 わかめ 砂糖 油揚げ たまねぎ 大根 にんじん 小松菜 みそ	エネルギー 669kcal たんぱく質 17.5% 脂肪 27% 食塩相当量 2.4g カルシウム 355mg				
12日	ごはん 炒り豆腐の包み焼き 野菜とハムの酢の物 親子煮	米 鶏肉 豆腐 たまねぎ 鶏皮 にんじん 砂糖 枝豆 植物油 しょうが 干しシイタケ 豚ゼラチン 小松菜 もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 しょうが にんじん 鶏肉 たまねぎ こんにゃく 干しシイタケ ねぎ 卵 ス克蘭ブルエッグ(小麦・乳) 砂糖	エネルギー 656kcal たんぱく質 18.4% 脂肪 26% 食塩相当量 2.6g カルシウム 335mg				

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、小菊かぼちゃ、空心菜 ●石川県産：米粉、ほうれん草、小松菜、トマト、りんご、卵、あじ