




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	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	
2日 月	ごはん さんまのかぼすレモン煮 青菜のおひたし 根菜のみそ汁	米 さんま 砂糖 かぼす レモン 水あめ ほうれん草 キャベツ にんじん 鶏肉 砂糖 厚揚げ 大根 にんじん ごぼう ねぎ みそ	エネルギー 637kcal たんぱく質 15.8% 脂肪 30% 食塩相当量 2.3g カルシウム 396mg	18日 水	ミルクロール ビーフン炒め 野菜のスープ煮 ヨーグルト	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 ビーフン 豚肉 にんにく キャベツ にんじん しめじ たら サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン 乳・卵なしウインナー 乳製品 砂糖 寒天	エネルギー 587kcal たんぱく質 16.5% 脂肪 29% 食塩相当量 2.8g カルシウム 493mg	
3日 火	肉みそ丼 きゅうりのさっぱり和え ブロッコリーとしめじのスープ 青りんごゼリー	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ 砂糖 小松菜 にんじん もやし ツナ きゅうり キャベツ わかめ にんじん 砂糖 しょうが ブロッコリー にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ 砂糖 りんご	エネルギー 670kcal たんぱく質 14.9% 脂肪 27% 食塩相当量 2.2g カルシウム 313mg	19日 木	ごはん 味噌カツ 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 たまねぎ 鶏肉 パン粉 砂糖 植物油 大豆油 みそ 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 えのきだけ	毎月19日は食育の日 	エネルギー 643kcal たんぱく質 14.1% 脂肪 28% 食塩相当量 2.6g カルシウム 329mg
4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 きのこ野菜のスープ	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 にんじん 鶏肉 豚肉 たまねぎ 豚脂 でん粉 砂糖 植物油 マッシュポテト 野菜ペースト トマト 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 乳・卵なしウインナー 小松菜 玉ねぎ にんじん しめじ えのきだけ	エネルギー 613kcal たんぱく質 15.6% 脂肪 40% 食塩相当量 3.3g カルシウム 450mg	20日 金	ごはん 鶏肉のレモンソース みずなのごま和え 玉ねぎのみそ汁	米 鶏肉 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 レモン果汁 みずな キャベツ にんじん もやし 乳・卵なしハム 砂糖 ごま玉ねぎ にんじん 豆腐 わかめ ねぎ みそ	エネルギー 654kcal たんぱく質 17.4% 脂肪 26% 食塩相当量 2.7g カルシウム 285mg	
5日 木	ごはん 豚肉のりんごソース焼き 塩昆布和え 鶏つくね汁	米 豚肉 りんご 砂糖 キャベツ ほうれん草 にんじん 塩昆布 砂糖 肉団子 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ	エネルギー 654kcal たんぱく質 16.8% 脂肪 28% 食塩相当量 2.5g カルシウム 281mg	24日 火	ごはん えびのチリソース もやしとツナの中華和え にらとコーンのスープ	米 えびフリッター(エビ・小麦) 大豆油 しょうが にんにく サラダ油 砂糖 ねぎ もやし 小松菜 にんじん ツナ 砂糖 ごま油 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 698kcal たんぱく質 15.6% 脂肪 31% 食塩相当量 2.1g カルシウム 326mg	
6日 金	ごはん すき焼き風煮 ツナときゅうりの酢の物 巨峰※2個	米 牛肉 ごぼう 玉ねぎ にんじん キャベツ 豆腐 車麩 えのきだけ こんにゃく ねぎ 砂糖 ブロッコリー きゅうり もやし ツナ にんじん 砂糖 ごま 巨峰	エネルギー 638kcal たんぱく質 16.9% 脂肪 23% 食塩相当量 2.8g カルシウム 383mg	25日 水	バターロール 肉団子※2個 マカロニサラダ じゃがいものミルクスープ	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 しょうが にんにく 植物油 なたね油 トマト マカロニ キャベツ にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ブロッコリー バター 米粉 牛乳 豆乳	エネルギー 659kcal たんぱく質 17.2% 脂肪 35% 食塩相当量 2.6g カルシウム 383mg	
9日 月	ごはん さばのみそ煮 れんこんのごま和え 三つ葉のすまし汁	米 さば みそ 砂糖 れんこん 砂糖 キャベツ にんじん ごま 鶏肉 にんじん 大根 干しいたけ みつば	エネルギー 650kcal たんぱく質 15.8% 脂肪 30% 食塩相当量 2.3g カルシウム 279mg	26日 木	わかめごはん(麦ごはん) 鶏肉のから揚げ シーザーサラダ ドレッシング 春雨スープ	米 白麦 わかめ 水あめ 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 キャベツ ブロッコリー 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) 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー 657kcal たんぱく質 14.7% 脂肪 29% 食塩相当量 2.3g カルシウム 284mg	
10日 火	ひき肉チャーハン ターサイパオズ※1個 小松菜の中華スープ	米 豚肉 玉ねぎ にんじん コーン ねぎ油 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) ひじき 砂糖 ごま油 小麦粉 小松菜 にんじん もやし きくらげ 乳・卵なしベーコン	エネルギー 624kcal たんぱく質 13.0% 脂肪 32% 食塩相当量 2.4g カルシウム 290mg	27日 金	カレーライス(麦ごはん) 野菜と大豆のサラダ	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 カレールウ(乳・小麦) チーズ りんご 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	エネルギー 649kcal たんぱく質 12.3% 脂肪 28% 食塩相当量 3.2g カルシウム 320mg	
11日 水	ミルク食パン いちごジャム 鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリーのサラダ 大豆とかぼちゃのトマトスープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / いちご 砂糖 水あめ 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ パン粉 コーンフ레이크 チーズ 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・卵なしウインナー かぼちゃ にんじん 玉ねぎ トマト 砂糖	エネルギー 649kcal たんぱく質 19.0% 脂肪 33% 食塩相当量 3.1g カルシウム 335mg	30日 月	ごはん ゆかりふりかけ 五目厚焼き玉子 ハムとキャベツのごま酢和え 豚肉と厚揚げの旨煮	米 赤しそ 砂糖 卵 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もすく しいたけ 油 キャベツ 乳・卵なしハム もやし にんじん 砂糖 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 642kcal たんぱく質 16.9% 脂肪 26% 食塩相当量 2.8g カルシウム 328mg	
12日 木	ごはん ふくらぎの塩こうじ焼き たけのこの磯マヨ和え 油揚げと里芋のみそ汁	米 ふくらぎ 塩こうじ 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 油揚げ にんじん 玉ねぎ さといも ねぎ みそ	エネルギー 672kcal たんぱく質 15.7% 脂肪 33% 食塩相当量 2.2g カルシウム 303mg	<div data-bbox="1543 1470 2789 1911"> <p>今年 の 十五 夜 は、</p> <p>いも名月</p> <p>十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。</p> <p>エネルギー源になる食品 いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。</p>   </div>				
13日 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とコーンのサラダ じゃがいものみそ汁	米 豚肉 砂糖 しょうが 小松菜 にんじん キャベツ コーン 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 651kcal たんぱく質 14.6% 脂肪 30% 食塩相当量 2.2g カルシウム 290mg					
17日 火	ごはん うさぎ型ハンバーグ ごぼうサラダ お月見汁	米 鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 トマト にんにく しょうが 片栗粉 ごぼう 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 乳・卵なしハム 乳・卵なしマヨネーズ ごま 大根 にんじん 玉ねぎ だんご 油揚げ こんにゃく ねぎ ごま油	エネルギー 686kcal たんぱく質 13.4% 脂肪 30% 食塩相当量 2.4g カルシウム 418mg					

※ 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、たまねぎ、金糸瓜 ●石川県産：米粉、ほうれん草、小松菜、トマト、りんご、ふくらぎ、大豆、加賀れんこん、かぼちゃ、巨峰