

	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 火	ごはん 鶏肉のネギみそ焼き ほうれん草とささ身の和え物 けんちん汁	米 鶏肉 しょうが ねぎ みそ サラダ油 キャベツ ほうれん草 にんじん コーン 鶏肉 玉ねぎ 砂糖 サラダ油 大根 にんじん 油揚げ しめじ 豆腐 ねぎ ごま油	エネルギー 618kcal たんぱく質 16.4% 脂肪 29% 食塩相当量 2.3g カルシウム 319mg	17日 木	ごはん 鶏肉の中華風照り焼き ブロッコリーのごまサラダ 豆腐のふわふわ煮	米 鶏肉 しょうが ブロッコリー キャベツ もやし 鶏肉 砂糖 ごま 豆腐 かまぼこ チンゲン菜 にんじん 干しいたけ ねぎ 砂糖 片栗粉	エネルギー 603kcal たんぱく質 19.7% 脂肪 23% 食塩相当量 2.9g カルシウム 313mg
2日 水	米粉パン 肉団子ときのこのケチャップ炒め ABC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) 小麦粉グルテン 肉団子 キャベツ にんじん しめじ にんにく しょうが サラダ油 砂糖 片栗粉 マカロニ 乳・卵なしベーコン ジャがいも 玉ねぎ 小松菜	エネルギー 626kcal たんぱく質 16.6% 脂肪 34% 食塩相当量 3.4g カルシウム 376mg	18日 金	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 青菜とひじきの鉄分アップサラダ さつまいものみそ汁	米 豚肉 にんにく 砂糖 ごま油 ごま 小松菜 キャベツ ひじき にんじん コーン 乳・卵なしマヨネーズ さつまいも にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ みそ	エネルギー 671kcal たんぱく質 14.0% 脂肪 30% 食塩相当量 1.9g カルシウム 301mg
3日 木	ごはん のりふりかけ お好み焼き風 ささ身とじゃがいものサラダ 油揚げのみそ汁	米 / のり ごま 砂糖 サラダステーキ(魚肉) 青のり かつお節 じゃがいも にんじん きゅうり 鶏肉 コーン 乳・卵なしマヨネーズ 油揚げ 大根 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ みそ	エネルギー 636kcal たんぱく質 15.0% 脂肪 29% 食塩相当量 2.3g カルシウム 322mg	21日 月	ごはん デミグラスソースハンバーグ シエルマカロニサラダ 根菜のみそ汁	米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 豚脂 でん粉 砂糖 植物油 馬鈴薯ポテト 野菜ペースト サラダ油 トマト缶 デミグラスソース(小麦) ブロッコリー マカロニ にんじん ツナ 砂糖 サラダ油 大根 にんじん さといも 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 629kcal たんぱく質 14.7% 脂肪 26% 食塩相当量 2.0g カルシウム 375mg
4日 金	鶏そぼろ丼 チンゲン菜と厚揚げのスープ フルーツポンチ	米 鶏肉 にんじん しょうが 砂糖 サラダ油 炒り卵 枝豆 乳・卵なしベーコン 厚揚げ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん みかん缶 バイン缶 パナナ いちごゼリー ぶどうゼリー	エネルギー 753kcal たんぱく質 13.7% 脂肪 33% 食塩相当量 1.9g カルシウム 390mg	22日 火	ごはん 鶏むね肉の青のり風味揚げ 切干大根の彩りサラダ お魚団子と麩のすまし汁	米 鶏肉 米粉 片栗粉 青のり 大豆油 切干大根 砂糖 もやし きゅうり 鶏肉 砂糖 ごま油 お魚団子(魚肉) 小松菜 にんじん 干しいたけ おつゆ麩	エネルギー 638kcal たんぱく質 19.4% 脂肪 23% 食塩相当量 2.4g カルシウム 314mg
7日 月	ごはん いわしのおかか煮 ひじきのごまマヨ和え 沢煮椀	米 いわし 砂糖 でん粉 かつお節 ひじき 砂糖 小松菜 キャベツ 乳・卵なしハム 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 ごま 豚肉 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 658kcal たんぱく質 16.7% 脂肪 32% 食塩相当量 2.2g カルシウム 395mg	23日 水	ミルク食パン いちごジャム タンドリーチキン 花野菜サラダ 豆乳スープ	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 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 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 乳・卵なしベーコン 白菜 にんじん 玉ねぎ ジャがいも マッシュルーム 豆乳	エネルギー 603kcal たんぱく質 19.9% 脂肪 34% 食塩相当量 2.9g カルシウム 315mg
8日 火	ごはん 鶏肉の三味焼き 野菜の甘酢和え 白菜としめじのみそ汁	米 鶏肉 ねぎ にんにく 砂糖 ごま油 ごま ほうれん草 もやし にんじん 鶏肉 砂糖 白菜 油揚げ にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 621kcal たんぱく質 20.0% 脂肪 26% 食塩相当量 2.2g カルシウム 321mg	24日 木	ごはん 野菜たっぷりシューマイ※2個 もやしのナムル 麻婆豆腐	米 鶏肉 とうもろこし にんじん 豚脂 玉ねぎ 豚肉 ほうれん草 パン粉 しょうが 小麦粉 もやし 小松菜 にんじん わかめ 砂糖 ごま油 ごま 豆腐 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん たら サラダ油 にんにく しょうが みそ 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 712kcal たんぱく質 15.4% 脂肪 29% 食塩相当量 2.6g カルシウム 414mg
9日 水	キャロットパン チーズハムカツ キャベツとかまぼこのサラダ じゃがいものスープ	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 にんじん 豚肉 鶏肉 豚脂 玉ねぎ 砂糖 プロセスチーズ パン粉(小麦) 小麦粉 ショートニング 大豆油 キャベツ ブロッコリー にんじん かまぼこ 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 ごま 玉ねぎ 乳・卵なしベーコン にんじん ジャがいも チンゲン菜	エネルギー 662kcal たんぱく質 13.8% 脂肪 42% 食塩相当量 3.5g カルシウム 456mg	25日 金	ごはん かますフライ パンサンデー 中華風みそスープ	米 かます 小麦粉 パン粉 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 もやし ほうれん草 豆腐 みそ 砂糖	エネルギー 690kcal たんぱく質 16.4% 脂肪 27% 食塩相当量 2.3g カルシウム 282mg
10日 木	ごはん 肉豆腐 れんこんと小松菜のごま和え ストロベリーゼリー	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豆腐 こんにゃく ねぎ れんこん 砂糖 小松菜 にんじん ごま いちご いちご果汁 砂糖	エネルギー 676kcal たんぱく質 15.3% 脂肪 22% 食塩相当量 2.5g カルシウム 382mg	28日 月	ごはん だし巻き玉子 ブロッコリーの磯マヨ和え 筑前煮楓	米 卵 砂糖 植物油 だん粉(小麦) 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 鶏肉 れんこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく さといも 砂糖	エネルギー 661kcal たんぱく質 16.0% 脂肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 291mg
11日 金	ごはん 焼き栗コロッケ 青菜としらすの和え物 玉ねぎとわかめのみそ汁	米 じゃがいも さつまいも くり 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 大豆油 ほうれん草 キャベツ にんじん しらす干し 砂糖 しょうが 厚揚げ えのきだけ わかめ 玉ねぎ みそ	エネルギー 632kcal たんぱく質 13.9% 脂肪 27% 食塩相当量 2.5g カルシウム 426mg	29日 火	ピピンバ チヂミ わかめスープ	米 牛肉 ごま油 砂糖 にんにく 小松菜 にんじん もやし ごま にんじん 米粉 玉ねぎ たら ショートニング マッシュポテト おから でん粉 砂糖 植物油 にんにく えのきだけ 豆腐 コーン わかめ ねぎ	エネルギー 691kcal たんぱく質 15.6% 脂肪 27% 食塩相当量 2.3g カルシウム 319mg
15日 火	ごはん さばのみぞれ煮 小松菜の磯香和え 白玉団子のすまし汁	米 さば 大根 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん 鶏肉 のり 砂糖 白玉団子 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 649kcal たんぱく質 15.3% 脂肪 27% 食塩相当量 2.0g カルシウム 306mg	30日 水	胚芽パンズ お魚メンチカツ ブロッコリーと玉ねぎのサラダ 豆と豚肉のトマトスープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 小麦胚芽 かつお 玉ねぎ しょうが パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油 キャベツ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 レモン果汁 砂糖 豚肉 大豆 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ トマト缶 サラダ油 砂糖	エネルギー 597kcal たんぱく質 17.2% 脂肪 32% 食塩相当量 2.9g カルシウム 381mg
16日 水	セルフドッグパン(ミルクロール) ソーセージ コールスローサラダ 鶏肉と野菜のクリーム煮	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 豚肉 豚脂 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ 砂糖 サラダ油 乳・卵なしマヨネーズ 鶏肉 玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ バター 米粉 牛乳	エネルギー 674kcal たんぱく質 15.9% 脂肪 44% 食塩相当量 3.5g カルシウム 352mg	31日 木	カレーライス(麦ごはん) グリーンサラダ	米 小麦 豚肉 ジャがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 カレールー(乳・小麦) りんご チーズ キャベツ きゅうり ブロッコリー 枝豆 鶏肉 砂糖 サラダ油	エネルギー 643kcal たんぱく質 13.5% 脂肪 26% 食塩相当量 2.9g カルシウム 311mg



十三夜

※ 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、玉ねぎ ●石川県産：米粉、ほうれん草、小松菜、加賀れんこん、トマト、りんご、かぼちゃ、かます