

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	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 金	ごはん(減) 野菜かき揚げ もやしのごま和え きつねうどん	米 玉ねぎ 大豆 とうもろこし にんじん 小松菜 さつまいも ごぼう 米粉 揚げ油(米油) 大豆油 小松菜 にんじん もやし 鶏肉 ごま 砂糖 うどん 鶏肉 かまぼこ(小麦) にんじん 干しいたけ 油揚げ ねぎ	エネルギー 708kcal たんぱく質 14.7% 脂肪 33% 食塩相当量 2.5g カルシウム 458mg	18日 月	ごはん 昆布ふりかけ 焼きぎょうざ※2個 春雨サラダ 油揚げのみそ汁	米 昆布 ごま 砂糖 のり 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 でん粉 もち米粉 大豆粉 砂糖 サフラワー油 春雨 キャベツ きゅうり にんじん 乳・卵なしハム ひじき 砂糖 ごま油 ごま油揚げ 玉ねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 625kcal たんぱく質 13.9% 脂肪 26% 食塩相当量 2.0g カルシウム 339mg
5日 火	ごはん 小籠包※2個 野菜の中華和え 八宝菜	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 キャベツ きゅうり もやし 乳・卵なしハム 砂糖 ごま油 豚肉 しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ うすら卵 干しいたけ サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 674kcal たんぱく質 13.5% 脂肪 30% 食塩相当量 2.3g カルシウム 300mg	19日 火	ごはん きんぴら包み焼き ほうれん草のおひたし 豚肉と野菜のみそ汁	米 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 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 607kcal たんぱく質 16.3% 脂肪 23% 食塩相当量 2.2g カルシウム 290mg
6日 水	米粉パン 大豆とかぼちゃのコロッケ ブロッコリーサラダ ビーフシチュー	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) かぼちゃ 砂糖 金時豆 黒豆 手亡豆 大豆 植物油 パン粉 小麦粉 大豆油 枝豆 小松菜 ブロッコリー 鶏肉 砂糖 ごま油 ごま 牛肉 サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ビーフシチューミックス(小麦・乳)	エネルギー 779kcal たんぱく質 16.0% 脂肪 34% 食塩相当量 4.2g カルシウム 341mg	20日 水	キャロットパン 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツのマリネ 中能登野菜のチャウダー	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 鶏肉 はちみつ 乳・卵なしハム キャベツ 玉ねぎ にんじん 砂糖 レモン果汁 オリーブ油 乳・卵なしウインナー かぼちゃ にんじん 玉ねぎ かぶ バター 米粉 牛乳 豆乳	エネルギー 611kcal たんぱく質 19.8% 脂肪 33% 食塩相当量 3.4g カルシウム 331mg
7日 木	ごはん 高野豆腐の卵とし 青菜とツナの和え物 ヨーグルト	米 にんじん 鶏肉 じゃがいも 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(乳・卵・小麦) 砂糖 ツナ ほうれん草 キャベツ にんじん 砂糖 ごま 加糖練乳 脱脂粉乳 全粉乳 砂糖 クリーム 寒天	エネルギー 707kcal たんぱく質 16.6% 脂肪 26% 食塩相当量 2.0g カルシウム 583mg	21日 木	ごはん タッカンジョン 三色ナムル 切干大根のトックスープ	米 鶏肉 にんにく 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 小松菜 もやし にんじん 砂糖 ごま油 ごま トック きくらげ 切干大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	エネルギー 625kcal たんぱく質 15.3% 脂肪 25% 食塩相当量 2.0g カルシウム 303mg
8日 金	ごはん さんまの梅煮 鶏ささみの彩り じゃがいものみそ汁	米 さんま 砂糖 しそ 梅肉 でん粉(馬鈴薯) キャベツ きゅうり 赤ピーマン 鶏肉 コーン 乳・卵なしマヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ わかめ 油揚げ ねぎ みそ	エネルギー 674kcal たんぱく質 14.6% 脂肪 33% 食塩相当量 2.3g カルシウム 364mg	22日 金	ごはん ニシンの照り煮 野菜とひじきの和え物 能登の里山汁	米 にしん 砂糖 ツナ コーン れんこん にんじん きゅうり ひじき 砂糖 ごま油 豚肉 さつまいも 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ みそ	エネルギー 663kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 25% 食塩相当量 2.2g カルシウム 517mg
11日 月	ごはん 玉子焼き きゅうりのさっぱり和え みそおでん	米 卵 砂糖 でん粉 植物油 ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ツナ 砂糖 サラダ油 鶏肉 こんにゃく にんじん 大根 厚揚げ ちくわ さといも いんげん 昆布 みそ 砂糖	エネルギー 662kcal たんぱく質 17.4% 脂肪 24% 食塩相当量 2.7g カルシウム 343mg	25日 月	ごはん ハンバーグ チーズ入りポテトサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	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 トマト じゃがいも チーズ にんじん きゅうり 乳・卵なしマヨネーズ おつゆ麩 玉ねぎ にんじん しめじ わかめ ねぎ みそ	エネルギー 652kcal たんぱく質 14.3% 脂肪 29% 食塩相当量 2.3g カルシウム 430mg
12日 火	鶏ひき肉キーマカレー(麦ごはん) 海藻サラダ 能登島りんご	米 小麦 鶏肉 大豆ミンチ にんにく サラダ油 玉ねぎ にんじん 枝豆 りんご トマト缶 フルーン カレールウ(乳・小麦) 海藻ミックス キャベツ きゅうり もやし コーン 青じそドレッシング ごま りんご	エネルギー 667kcal たんぱく質 14.3% 脂肪 20% 食塩相当量 2.5g カルシウム 306mg	26日 火	プルコギ丼 海鮮春巻き※2個 五目スープ	米 牛肉 しめじ 玉ねぎ にんじん たら サラダ油 にんにく しょうが りんご 砂糖 ごま ごま油 フチドリップ 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 大豆油 乳・卵なしベーコン かぶ チンゲン菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー 678kcal たんぱく質 14.3% 脂肪 29% 食塩相当量 2.3g カルシウム 280mg
13日 水	ミルクロール チキンとパンネのトマトソテー じゃがいものスープ 米粉のチョコクレープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) ごろごろチキン ピーマン 玉ねぎ にんじん しめじ パンネ にんにく オリーブ油 トマト缶 砂糖 乳・卵なしウインナー じゃがいも セロリー 玉ねぎ にんじん 豆乳 砂糖 加工油脂 米粉 植物油 水あめ ココアパウダー	エネルギー 660kcal たんぱく質 16.9% 脂肪 34% 食塩相当量 2.9g カルシウム 297mg	27日 水	セルフツナマヨサンド(ミルク食パン) オムレツ ツナサラダ 野菜と肉団子のスープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵 植物油 ツナ レモン果汁 コーン キャベツ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 肉団子(小麦) じゃがいも にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	エネルギー 651kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 41% 食塩相当量 3.1g カルシウム 384mg
14日 木	ごはん さばの生姜みそがらめ れんこんサラダ 手まり麩のすまし汁	米 さば 米粉 片栗粉 大豆油 みそ 砂糖 しょうが れんこん 砂糖 キャベツ にんじん 鶏肉 砂糖 オリーブ油 手まり麩 大根 にんじん えのきだけ 干しいたけ みつば	エネルギー 662kcal たんぱく質 15.2% 脂肪 28% 食塩相当量 2.1g カルシウム 268mg	28日 木	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き キャベツとコーンのマヨ和え 根菜のすまし汁	米 鶏肉 練り梅 みそ 砂糖 キャベツ にんじん ブロッコリー コーン 乳・卵なしマヨネーズ 油揚げ 大根 にんじん ごぼう さといも こんにゃく みつば	エネルギー 639kcal たんぱく質 17.4% 脂肪 29% 食塩相当量 2.3g カルシウム 311mg
15日 金	ごはん 豚肉の塩こうじ焼き うの花炒り煮 芋っこ汁	米 豚肉 塩こうじ 玉ねぎ ちくわ こんにゃく にんじん ねぎ おから サラダ油 砂糖 豆乳 さといも ごぼう 大根 にんじん 油揚げ ねぎ みそ	エネルギー 680kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 29% 食塩相当量 2.6g カルシウム 309mg	29日 金	ごはん メンチカツ 青菜とかまぼこの和え物 豆腐としめじのみそ汁	米 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 ほうれん草 キャベツ にんじん かまぼこ 砂糖 ごま 豆腐 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ みそ	エネルギー 622kcal たんぱく質 13.2% 脂肪 26% 食塩相当量 2.3g カルシウム 333mg

※ 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、玉ねぎ ●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、かぶ、さば