

	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		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
8日 水	ミルク食パン いちごジャム ハンバーグトマトソース マカロニサラダ 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 / いちご 砂糖 水あめ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 豚脂 でん粉 砂糖 植物油脂 マッシュポテト 野菜ペースト トマト マカロニ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 サラダ油 豚肉 白菜 にんじん さつまいも	エネルギー 629kcal たんぱく質 15.5% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.7g カルシウム 437mg	24日 金	特別栽培米カレー 水菜とひじきのサラダ	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) りんご チーズ 水菜 キャベツ もやし ブロッコリー コーン 鶏肉 ひじき 砂糖 ごま油	エネルギー 647kcal たんぱく質 13.4% 脂 肪 25% 食塩相当量 3.0g カルシウム 329mg
9日 木	ごはん さんまの梅煮 有機栽培かぶとツナのサラダ 紅白雑煮(白みそ仕立て)	米 さんま 砂糖 しそ 梅肉 でん粉(馬鈴薯) かぶ キャベツ ツナ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 ごま もち 鶏肉 かまぼこ(魚肉・小麦) 干しいたけ にんじん ごぼう ほうれん草 みそ 大豆ペースト	エネルギー 715kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.2g カルシウム 346mg	27日 月	特別栽培米ごはん 大豆とそぼろの玉子焼き きゅうりのさっぱり和え 治部煮風	米 卵 植物油脂 鶏肉 砂糖 玉ねぎ 大豆 にんじん ほうれん 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん さとう ごま 鶏肉 ほうれん草 にんじん たけのこ 干しいたけ さといも 玉ねぎ 砂糖 片栗粉	エネルギー 657kcal たんぱく質 17.1% 脂 肪 27% 食塩相当量 1.5g カルシウム 285mg
10日 金	肉みそ丼 源平和え ワンタンスープ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 赤みそ 砂糖 ほうれん草 にんじん もやし 大根 にんじん 油揚げ 砂糖 ごま ワンタン(小麦) チンゲン菜 えのきだけ たけのこ ねぎ	エネルギー 643kcal たんぱく質 14.6% 脂 肪 29% 食塩相当量 1.9g カルシウム 325mg	28日 火	特別栽培米ごはん チキンのオープン焼き 発芽大豆のサラダ 根菜のみそ汁	米 鶏肉 植物油脂 パン粉 チーズ 砂糖 赤ピーマン パセリ粉 塩こ 発芽大豆 ブロッコリー にんじん 鶏肉 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ ごま 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 油揚げ みそ	エネルギー 674kcal たんぱく質 16.9% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.1g カルシウム 320mg
14日 火	ごはん しそ昆布ふりかけ チーズはんぺんフライ 白菜とツナのレモンサラダ 豚肉と野菜のみそ汁	米 / 昆布 赤しそ 煎り米 砂糖 青のり 魚肉 チーズ 卵 植物油脂 パン粉 水あめ コーンフラワー 砂糖 大豆油 白菜 ブロッコリー にんじん ツナ レモン果汁 乳・卵なしマヨネーズ こんにゃく 豚肉 にんじん じゃがいも ごぼう 玉ねぎ えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 696kcal たんぱく質 13.9% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.0g カルシウム 305mg	29日 水	米粉パン さわらのトマトソース 枝豆サラダ 豆乳スープ	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) さわら 米粉 片栗粉 大豆油 トマト ブルーン りんご 砂糖 枝豆 小松菜 もやし 鶏肉 砂糖 ごま油 ごま 乳・卵なしベーコン にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ バター 米粉 豆乳	エネルギー 689kcal たんぱく質 18.6% 脂 肪 35% 食塩相当量 2.9g カルシウム 337mg
15日 水	バターロール 鶏肉のコーンフ레이크焼き グリーンサラダ コンソメスープ	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ パン粉 コーンフ레이크 パセリ粉 キャベツ ブロッコリー コーン 鶏肉 ひじき 砂糖 サラダ油 にんじん じゃがいも 玉ねぎ 乳・卵なしウインナー	エネルギー 622kcal たんぱく質 19.8% 脂 肪 36% 食塩相当量 3.5g カルシウム 291mg	30日 木	イセヒカリ米ごはん とりカツ 加賀れんこんのおかか和え 油揚げのみそ汁	米 鶏肉 植物油脂 小麦粉 パン粉 大豆油 れんこん 砂糖 キャベツ にんじん ほうれん草 かつお節 油揚げ 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 639kcal たんぱく質 14.4% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.2g カルシウム 342mg
16日 木	ごはん ぶりの西京フライ 小松菜と油揚げのおひたし 大根のすまし汁 チーズ※2個	米 ぶり みそ パン粉 小麦粉 大豆油 油揚げ 砂糖 小松菜 キャベツ もやし にんじん 鶏肉 にんじん 大根 干しいたけ みつば チーズ	エネルギー 679kcal たんぱく質 16.2% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.2g カルシウム 455mg	31日 金	ごはん ひじきの佃煮 お好み焼き風 キャベツのごまマヨ和え 群雲汁	米 / 砂糖 ひじき 寒天 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉すり身 豆腐 植物油脂 砂糖 でん粉 かつお節 青のり キャベツ 小松菜 にんじん 鶏肉 ごま 乳・卵なしマヨネーズ 卵 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 にんじん 片栗粉	エネルギー 598kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.4g カルシウム 324mg
17日 金	ごはん 豚肉のハニーマーリック焼き かぼちゃサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 豚肉 にんにく はちみつ かぼちゃ きゅうり にんじん 乳・卵なしマヨネーズ えのきだけ 玉ねぎ 豆腐 わかめ みそ	エネルギー 673kcal たんぱく質 15.4% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.0g カルシウム 298mg				
20日 月	ごはん ターサイパオズ※2個 棒棒鶏サラダ 厚揚げの中華煮	米 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 大豆 乳) ひじき 砂糖 ごま油 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 玉ねぎ 鶏肉 にんじん たけのこ 干しいたけ 厚揚げ 白菜 チンゲン菜 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 759kcal たんぱく質 13.9% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.5g カルシウム 318mg				
21日 火	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ほうれん草とハムのごま和え じゃがいものみそ汁	米 鶏肉 にんにく 砂糖 ごま油 ごま ほうれん草 もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 ごま じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ わかめ みそ 大豆ペースト	エネルギー 590kcal たんぱく質 19.0% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.1g カルシウム 272mg				
22日 水	セルフ焼きそばパン(ミルクロール) 焼きそば ブロッコリーのマヨサラダ ミニエクレア	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 中華めん 豚肉 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン サラダ油 焼きそばソース(かつお節) 小松菜 にんじん ブロッコリー コーン 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 卵 チョコレート ファットスプレッド 小麦粉 水あめ マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 でん粉	エネルギー 665kcal たんぱく質 13.0% 脂 肪 39% 食塩相当量 2.4g カルシウム 415mg				
23日 木	特別栽培米ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 野菜とかまぼこの和え物 鶏団子汁	米 ふくらぎ 大豆油 砂糖 みそ ほうれん草 キャベツ にんじん かまぼこ 砂糖 ごま 玉ねぎ 鶏団子(小麦) えのきだけ にんじん ごぼう わかめ みそ	エネルギー 684kcal たんぱく質 15.2% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.6g カルシウム 291mg				

※ 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、かぶ、にんじん ●石川県産：米粉、小松菜、さつまいも、加賀れんこん、トマト、りんご、卵、さわら、ふくらぎ、発芽大豆