



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	
1日 木	ごはん えびのチリソース 春雨の酢の物 厚揚げと野菜の中華スープ	米 エビフリッター (エビ・小麦) 大豆油 しょうが にんにく サラダ油 砂糖 ねぎ 春雨 きゅうり 鶏肉 キャベツ もやし 砂糖 ごま油 チンゲン菜 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 厚揚げ ねぎ	エネルギー 655kcal たんぱく質 13.0% 脂 肪 29% 食塩相当量 1.8g カルシウム 382mg	20日 火	ごはん さばのねぎみそ焼き ふきのごまマヨ和え わかめのみそ汁	米 さば しょうが ねぎ みそ サラダ油 ふき 砂糖 小松菜 にんじん 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ ごま 豆腐 えのきだけ 玉ねぎ にんじん わかめ みそ	エネルギー 647kcal たんぱく質 16.8% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.6g カルシウム 322mg				
2日 金	ごはん 鶏肉のみそ焼き 小松菜彩り和え 五月汁 柏餅	米 鶏肉 梅干し みそ 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん コーン 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも たけのこ わかめ 玉ねぎ こしあん 上新粉 砂糖	エネルギー 672kcal たんぱく質 15.5% 脂 肪 22% 食塩相当量 2.4g カルシウム 293mg	21日 水	ミルクロール 具だくさんオムレツ 花野菜のサラダ かぼちゃのチャウダー	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 フライドポテト 玉ねぎ チーズ ベーコン(卵・乳) 牛乳 砂糖 ひまわり油 ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん 砂糖 ごま油 かぼちゃ 乳・卵なしベーコン にんじん 玉ねぎ しめじ バター 米粉 牛乳	エネルギー 627kcal たんぱく質 15.1% 脂 肪 37% 食塩相当量 2.8g カルシウム 388mg				
7日 水	米粉パン 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャベツとコーンのサラダ じゃがいものミルクスープ	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) 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ パン粉 コーンフ레이크 キャベツ きゅうり コーン 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油 じゃがいも 乳・卵なしベーコン にんじん 玉ねぎ しめじ バター 米粉 牛乳	エネルギー 693kcal たんぱく質 18.5% 脂 肪 36% 食塩相当量 3.0g カルシウム 354mg	22日 木	ごはん 鶏肉のレモンソース キャベツとツナのごま酢和え 厚あげのみそ汁	米 鶏肉 米粉 片栗粉 砂糖 レモン果汁 大豆油 ツナ 小松菜 にんじん キャベツ 砂糖 ごま サラダ油 厚揚げ えのきだけ にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 638kcal たんぱく質 18.9% 脂 肪 24% 食塩相当量 2.2g カルシウム 338mg				
8日 木	ごはん 春巻き 切干大根の中華和え 中華五目スープ	米 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 植物油脂 豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干しいたけ 米粉 粉あめ 大豆油 切干大根 砂糖 ほうれん草 乳・卵なしハム キャベツ ごま油 ごま 鶏肉 もやし ねぎ 玉ねぎ にんじん 大豆	エネルギー 683kcal たんぱく質 13.2% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.2g カルシウム 292mg	23日 金	カレーライス 大根と小松菜の香りとえ ヨーグルト	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 りんご チーズ カレールウ (乳・小麦) 大根 乳・卵なしハム きゅうり 小松菜 のり 砂糖 ヨーグルト	エネルギー 684kcal たんぱく質 12.5% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.9g カルシウム 516mg				
9日 金	ごはん のりふりかけ ぶりの照り焼き キャベツと油揚げのサラダ たまねぎのみそ汁	米 / ごま のり 砂糖 ぶり しょうが 砂糖 油揚げ 砂糖 小松菜 キャベツ しょうが サラダ油 ごま さといも にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ みそ	エネルギー 681kcal たんぱく質 17.1% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.2g カルシウム 336mg	26日 月	ごはん お好み焼き風 ブロッコリーのごま和え 豚汁	米 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 青のり かつお節 ブロッコリー キャベツ もやし にんじん 鶏肉 砂糖 ごま油 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しめじ えのきだけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ みそ	エネルギー 608kcal たんぱく質 16.8% 脂 肪 21% 食塩相当量 2.1g カルシウム 291mg				
12日 月	ごはん だし巻き玉子 ほうれん草のおかか和え 新じゃがのそぼろ煮	米 卵 砂糖 大豆油 ほうれん草 にんじん ブロッコリー 鶏肉 砂糖 かつお節 豚肉 しょうが じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 砂糖 片栗粉	エネルギー 649kcal たんぱく質 16.4% 脂 肪 24% 食塩相当量 2.1g カルシウム 290mg	27日 火	ごはん 豚肉のおいだれ焼き ひじきの彩りサラダ すいとん汁	米 豚肉 片栗粉 大豆油 しょうが にんじん サラダ油 りんご 砂糖 ひじき きゅうり もやし にんじん コーン 砂糖 ごま油 ごま すいとん (小麦) 鶏肉 大根 にんじん 干しいたけ 油揚げ ねぎ みそ	エネルギー 730kcal たんぱく質 15.6% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.2g カルシウム 281mg				
13日 火	肉みそ丼 (白飯) ひじきと野菜の和え物 豆腐のスープ	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 片栗粉 ひじき キャベツ にんじん ブロッコリー 乳・卵なしマヨネーズ ごま 豆腐 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	エネルギー 659kcal たんぱく質 14.2% 脂 肪 32% 食塩相当量 1.8g カルシウム 304mg	28日 水	バターロール チキンと野菜のトマトソテー 野菜のスープ煮 もものタルト	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 ごろごろチキン ビーマン 玉ねぎ にんじん しめじ サラダ油 にんにく トマト缶 砂糖 乳・卵なしベーコン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ももピューレー 水あめ 砂糖 豆乳 砂糖 米粉 植物油 米粉 砂糖 コーンフラワー	エネルギー 661kcal たんぱく質 16.4% 脂 肪 35% 食塩相当量 3.3g カルシウム 284mg				
14日 水	食パン いちごジャム キャベツとハムのマリネ ポークビーンズ さくらんぼゼリー	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / いちご 砂糖 キャベツ 小松菜 乳・卵なしハム サラダ油 砂糖 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆 枝豆 にんにく サラダ油 トマト缶 砂糖 さくらんぼ 砂糖	エネルギー 600kcal たんぱく質 16.7% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.5g カルシウム 336mg	29日 木	ごはん にしんの照り煮 五目きんぴら かき玉汁	米 にしん 砂糖 ごぼう にんじん こんにゃく ちくわ いんげん サラダ油 砂糖 ごま 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ 卵 ねぎ 片栗粉	エネルギー 622kcal たんぱく質 15.8% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.1g カルシウム 550mg				
15日 木	ごはん 味噌カツ※1個 野菜の生姜醤油和え けんちん汁	米 豚肉 でん粉 大豆粉 植物油脂 パン粉 大豆油 赤みそ 砂糖 ごま かまぼこ キャベツ もやし にんじん 砂糖 しょうが 豆腐 大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ごま油	エネルギー 636kcal たんぱく質 15.9% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.7g カルシウム 308mg	30日 金	ひき肉チャーハン 厚揚げの中華煮 フルーツ和え	米 白麦 豚肉 玉ねぎ にんじん ねぎ 卵 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 黄桃缶 パイン缶 マスカットゼリー	エネルギー 673kcal たんぱく質 14.8% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.1g カルシウム 311mg				
16日 金	バス遠足			エネルギー 685kcal たんぱく質 16.5% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.7g カルシウム 377mg	<div><div></div><div><div>5月5日</div><div>こどもの日</div></div><div></div></div>			エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0% 脂 肪 0% 食塩相当量 0.0g カルシウム 0mg			
19日 月	ごはん ターサイパオズ 棒棒鶏サラダ 春雨とチンゲン菜のスープ	米 キャベツ 玉ねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉 ひじき 砂糖 ごま油 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 豚肉 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー 677kcal たんぱく質 13.4% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.0g カルシウム 277mg	5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。			エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0% 脂 肪 0% 食塩相当量 0.0g カルシウム 0mg				

※ 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 ●石川県産：米粉、小松菜、加賀れんこん、トマト、りんご、卵、大豆