










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		
2日 月	ごはん 鶏肉の石垣フライ 切り干し大根の彩和え キャベツとベーコンのスープ	米 鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま もやし ささみ きゅうり 切干大根 砂糖 ごま油 キャベツ 玉ねぎ 乳卵なしベーコン 小松菜 にんじん		エネルギー 713kcal たんぱく質 29.5% 脂 肪 24% カルシウム 349.0g 食塩相当量 3mg	17日 火	ごはん ビビンバ(白飯) わかめスープ メロン		米 豚肉 ごま油 砂糖 にんにく ほうれん草 にんじん もやし ごま 錦糸卵 豆腐 玉ねぎ にんじん しめじ しょうが わかめ メロン		エネルギー 585kcal たんぱく質 24.5% 脂 肪 16% カルシウム 278.8g 食塩相当量 2mg		
3日 火	ごはん シューマイ もやしのナムル マーボー豆腐	米 玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 砂糖 ごま油 しょうが 小麦粉 もやし 小松菜 にんじん ごま 砂糖 ごま油 わかめ 豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん にら 大豆ミート みそ 片栗粉 砂糖 ごま油 油		エネルギー 707kcal たんぱく質 26.5% 脂 肪 24% カルシウム 332.0g 食塩相当量 3mg	18日 水	ミルクロール ラザニア グリーンサラダ コンソメスープ		ミルクロール【小麦 乳】 玉ねぎ 豚肉 チーズ 牛肉 マカロニ トマト缶 にんじん 生クリーム オリーブ油 にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 砂糖 油 玉ねぎ 小松菜 乳卵なしベーコン にんじん		エネルギー 595kcal たんぱく質 24.0% 脂 肪 26% カルシウム 406.9g 食塩相当量 3mg		
4日 水	ミルクロール タンドリーチキン マカロニサラダ 白いんげん豆のスープ	ミルクロール【小麦 乳】 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ マカロニ 鶏肉 ノイグドレッツァ にんじん 砂糖 油 じゃがいも 玉ねぎ いんげんまめ 乳卵なしベーコン にんじん セロリ パセリ		エネルギー 588kcal たんぱく質 29.1% 脂 肪 22% カルシウム 305.8g 食塩相当量 2mg	19日 木	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜のひじき和え けんちん汁		米 さば 米粉 片栗粉 しょうが 大豆油 キャベツ 小松菜 にんじん 砂糖 ひじき 大根 豆腐 しめじ こんにゃく にんじん ねぎ ごま油		エネルギー 649kcal たんぱく質 26.0% 脂 肪 23% カルシウム 328.0g 食塩相当量 2mg		
5日 木	ごはん いわしのみぞれ煮 チンゲン菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ	米 いわし 大根 砂糖 でん粉 チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん 砂糖 玉ねぎ 卵 鶏肉 こんにゃく にんじん 凍り豆腐 砂糖 しいたけ	6月4日～10日は  歯と口の健康週間	エネルギー 685kcal たんぱく質 31.5% 脂 肪 24% カルシウム 437.3g 食塩相当量 3mg	20日 金	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 切り干し大根のごまマヨ和え 油あげとじゃがいものみそ汁		米 鶏肉 砂糖 ごま ごま油 にんにく 小松菜 もやし にんじん ノイグドレッツァ 切干大根 ごま 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 油揚げ		エネルギー 609kcal たんぱく質 25.1% 脂 肪 19% カルシウム 320.1g 食塩相当量 2mg		
6日 金	ごはん かみかみかき揚げ いんげんのごま味噌和え 鶏ごぼう汁	米 玉ねぎ にんじん さつまいも 小松菜 小麦粉 でんぷん 油 キャベツ もやし さやいんげん にんじん ごま みそ 砂糖 じゃがいも 鶏肉 小松菜 ごぼう ねぎ にんじん	 かみかみ献立	エネルギー 632kcal たんぱく質 20.5% 脂 肪 20% カルシウム 416.2g 食塩相当量 2mg	23日 月	ごはん 揚げギョーザ バンサンスー 中華みそスープ		米 キャベツ 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 油 大豆粉 大豆油 もやし きゅうり 春雨 乳卵なしハム にんじん 砂糖 ごま ごま油 豆腐 チンゲンサイ 鶏肉 にんじん ねぎ とうもろこし みそ 砂糖		エネルギー 641kcal たんぱく質 22.8% 脂 肪 20% カルシウム 310.0g 食塩相当量 2mg		
9日 月	ごはん ハタハタのから揚げ 江戸っ子煮 大根となめこのみそ汁 ももヨーグルト	米 ハタハタ でん粉 パン粉 パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖 大豆油 牛肉 こんにゃく にんじん ごぼう 石川県産大豆 砂糖 昆布 しょうが 大根 玉ねぎ なめこ 油揚げ みそ ねぎ ヨーグルト もも 乳製品 砂糖 寒天		エネルギー 671kcal たんぱく質 27.0% 脂 肪 21% カルシウム 361.7g 食塩相当量 2mg	24日 火	ごはん さわらの西京焼き 野菜ののり酢あえ めった汁		米 さわら 白みそ 砂糖 しょうが ほうれん草 もやし 鶏肉 にんじん 砂糖 のり 大根 豚肉 里芋 こんにゃく にんじん みそ ねぎ		エネルギー 594kcal たんぱく質 28.1% 脂 肪 15% カルシウム 282.4g 食塩相当量 2mg		
10日 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根のかみかみ和え 三つ葉のすまし汁	米 豚肉 しょうゆ しょうが 砂糖 にんじん もやし ごま 切干大根 砂糖 小松菜 ごぼう 鶏肉 にんじん みつば しいたけ		エネルギー 610kcal たんぱく質 28.4% 脂 肪 16% カルシウム 322.6g 食塩相当量 3mg	25日 水	セルフサンド(ミルクロール) ハムチーズカツ キャベツのマリネサラダ 野菜のスープ煮		ミルクロール【小麦 乳】 豚肉 鶏肉 玉ねぎ チーズ パン粉 大豆油 キャベツ にんじん とうもろこし 油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 ブロッコリー にんじん マッシュルーム缶		エネルギー 574kcal たんぱく質 22.8% 脂 肪 23% カルシウム 449.6g 食塩相当量 3mg		
11日 水	米粉パン ハンバーグトマトソース コールスローサラダ 春雨スープ	米粉パン(県産米粉 小麦粉 乳・大豆含む) キャベツ きゅうり 乳卵なしハム とうもろこし ノイグドレッツァ 砂糖 油 チンゲンサイ ねぎ にんじん えのきたけ 春雨		エネルギー 623kcal たんぱく質 26.3% 脂 肪 27% カルシウム 490.4g 食塩相当量 3mg	26日 木	ごはん 焼きとり風 ほうれん草おかか和え たまねぎのみそ汁		米 鶏肉 ねぎ 片栗粉 油 砂糖 米粉 もやし ほうれん草 にんじん 砂糖 かつお節 大根 玉ねぎ ごぼう えのきたけ みそ わかめ		エネルギー 605kcal たんぱく質 25.1% 脂 肪 17% カルシウム 280.4g 食塩相当量 2mg		
12日 木	セルフおにぎり(ゆかりふりかけ) とりの白こうじから揚げ キャベツの甘酢和え のと白ねぎのみそ汁	米 赤しそ 鶏肉 片栗粉 米粉 米こうじ 玄米 大豆油 キャベツ もやし 乳卵なしハム にんじん 砂糖 豆腐 玉ねぎ ねぎ 小松菜 みそ	おにぎり給食の日 	エネルギー 618kcal たんぱく質 26.8% 脂 肪 21% カルシウム 319.5g 食塩相当量 3mg	27日 金	カレーライス(麦飯) キャベツとツナのサラダ		米 白麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ りんご チーズ 小松菜 キャベツ ツナ にんじん 砂糖 油		エネルギー 675kcal たんぱく質 20.6% 脂 肪 22% カルシウム 325.2g 食塩相当量 3mg		
13日 金	ごはん 千草焼き きゅうりのさっぱり和え 新じゃがのそぼろ煮	米 卵 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 油 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 しょうが わかめ じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん えだまめ 砂糖 片栗粉 しょうが		エネルギー 640kcal たんぱく質 23.9% 脂 肪 18% カルシウム 312.0g 食塩相当量 2mg	30日 月	ごはん いわしのおかか煮 ほうれん草のサラダ 豚肉と厚揚げの旨煮		米 いわし 砂糖 でん粉 かつお節 キャベツ ほうれん草 乳卵なしハム にんじん 油 砂糖 玉ねぎ 厚揚げ 豚肉 こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん 砂糖		エネルギー 682kcal たんぱく質 28.0% 脂 肪 23% カルシウム 439.6g 食塩相当量 3mg		
16日 月	ごはん アジフライ もやしときゅうりの和え物 沢煮椀	米 あじ パン粉 小麦粉 大豆油 もやし きゅうり 鶏肉 にんじん 砂糖 ごま 大根 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ しいたけ		エネルギー 611kcal たんぱく質 24.0% 脂 肪 17% カルシウム 281.6g 食塩相当量 2mg	よくかむことの効果 							

※ 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、キャベツ

●石川県産：牛乳、米粉、小松菜、さば、りんご、卵、大豆