

6月学校給食メニュー

中能登町学校給食センター

| | 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 シューまい ちやしのナムル マーポー豆腐 | 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 プロッコリー 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 プロッコリー キャベツ マカロニ 鶏肉 ナイギング ドレッシング 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 バセリ | 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 チングン菜のおひたし 高野豆腐の卵とじ | 米 いわし 大根 砂糖 でん粉 チングンサイ 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 | 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 | 6月4日～10日は  歯と口の健康週間 | 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ぞ汁 | 米 鶏肉 砂糖 ごま ごま油 にんにく 小松菜 もやし にんじん ナイギング ドレッシング 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 でんぶん 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 | 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 パンサンスー 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 チングンサイ 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 大根となめこのみぞ汁 ももヨーグルト | 米 ハタハタ でん粉 パン粉 バブリカ 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 切り干し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 プロッコリー 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 ナイギング ドレッシング 砂糖 油 チングンサイ ねぎ にんじん えのきだけ 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 たまねぎのみぞ汁 | 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 えのきだけ 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(ゆかりぶりかけ) とりの白こうじから揚げ キャベツの甘酢和え のと白ねぎのみぞ汁 | 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 | 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 | おにぎり給食の日  おにぎり | 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 えのきだけ 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 |  脳の活性化  消化・吸収を助ける  むし歯予防 | | |

※ 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