





	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 水	ごはん ポークハムカツ キャベツとかまぼこのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	米 豚肉 砂糖 パン粉 大豆油 大豆粉 キャベツ ブロッコリー にんじん かまぼこ ノイグドレッシング 砂糖 ごま 玉ねぎ 乳・卵なしベーコン にんじん じゃがいも チンゲン菜	エネルギー 651kcal たんぱく質 25.9% 脂 肪 47% 食塩相当量 3.5g カルシウム 350mg	17日 金	ごはん かますフライ ほうれん草の甘酢和え 豆腐のすまし汁	米 かます 小麦粉 パン粉 大豆油 ほうれん草 もやし にんじん 鶏肉 砂糖 豆腐 大根 えのきだけ わかめ	エネルギー 608kcal たんぱく質 27.5% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.6g カルシウム 312mg
2日 木	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ほうれん草とささ身の和え物 けんちん汁	米 鶏肉 しょうが ねぎ みそ サラダ油 キャベツ ほうれん草 にんじん コーン 鶏肉 玉ねぎ 砂糖 サラダ油 大根 にんじん しめじ 豆腐 ねぎ ごま油	エネルギー 550kcal たんぱく質 27.5% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.4g カルシウム 308mg	20日 月	ごはん デミグラスソースハンバーグ マカロニサラダ 豆腐とわかめのスープ	米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ ラード 砂糖 でん粉 トマト缶 サラダ油 デミグラスソース (小麦) ブロッコリー マカロニ にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油 えのきだけ 豆腐 コーン わかめ ねぎ	エネルギー 644kcal たんぱく質 25.6% 脂 肪 31% 食塩相当量 2.1g カルシウム 471mg
3日 金	ごはん めぎすの南蛮漬け※2本 小松菜のいそあえ 肉豆腐	米 メギス 大豆油 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ にんじん 鶏肉 のり 砂糖 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豆腐 こんにゃく ねぎ	エネルギー 649kcal たんぱく質 30.8% 脂 肪 27% 食塩相当量 3.0g カルシウム 386mg	21日 火	ごはん 鶏肉の石垣フライ れんこんとツナのサラダ 大根と里いものみそ汁	米 鶏肉 小麦粉 パン粉 ごま 大豆油 れんこん 砂糖 にんじん キャベツ ツナ きゅうり ノイグドレッシング ごま 大根 にんじん 里芋 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 692kcal たんぱく質 28.0% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.3g カルシウム 313mg
6日 月	ごはん さばのみぞれ煮 青菜とひじきの鉄分アップサラダ お月見だんご汁 お月見デザート	米 さば 小麦粉 小松菜 キャベツ ひじき にんじん コーン ノイグドレッシング 大根 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ団子 油揚げ こんにゃく ねぎ ごま油 砂糖 ブルーベリー果汁 いちご果汁 りんご果汁 みかん果汁 水あめ 油 寒天	 エネルギー 589kcal たんぱく質 15.9% 脂 肪 26% 食塩相当量 1.7g カルシウム 374mg	22日 水	セルフドッグパン (ミルクロール) ウインナーのケチャップがらめ コールスローサラダ 鶏肉と野菜のクリーム煮	ミルクロール (乳・小麦) 乳・卵なしウインナー 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ 砂糖 サラダ油 ノイグドレッシング 鶏肉 玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ バター 米粉 牛乳	エネルギー 613kcal たんぱく質 26.8% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.9g カルシウム 403mg
7日 火	わかめごはん (麦飯) 鶏ささみの青のり風味揚げ れんこんと小松菜のごま和え 厚揚げのみそ汁	米 白麦 わかめ 鶏肉 米粉 片栗粉 青のり 大豆油 れんこん 砂糖 小松菜 にんじん ごま 厚揚げ えのきだけ 玉ねぎ ねぎ にんじん みそ	エネルギー 663kcal たんぱく質 29.2% 脂 肪 27% 食塩相当量 3.5g カルシウム 342mg	23日 木	ごはん ポークシューマイ※2個 もやしと小松菜のナムル 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 わかめ 砂糖 ごま油 ごま 豆腐 豚肉 大豆ミンチ 玉ねぎ にんじん にら サラダ油 にんにく しょうが みそ 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 773kcal たんぱく質 28.0% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.5g カルシウム 332mg
8日 水	ごはん ミートオムレツ キャベツとパプリカのサラダ 大豆とかぼちゃのトマト煮 りんごゼリー	米 卵 玉ねぎ トマトソース 牛肉 にんじん 油 キャベツ 黄パプリカ にんじん 鶏肉 砂糖 ごま油 豚肉 大豆 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ トマト缶 サラダ油 砂糖 りんご果汁 水あめ 砂糖 でん粉	エネルギー 653kcal たんぱく質 19.4% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.8g カルシウム 296mg	24日 金	カラフルピラフ ブロッコリーとハムのサラダ さつまいもの豆乳チャウダー	米 鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン コーン サラダ油 バター 乳・卵なしハム ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ノイグドレッシング 砂糖 乳・卵なしベーコン さつまいも 玉ねぎ しめじ 豆乳 パセリ粉	 エネルギー 675kcal たんぱく質 26.1% 脂 肪 35% 食塩相当量 2.3g カルシウム 334mg
9日 木	ジャージャー丼 (白飯) ターサイパオズ※1個 豆腐とわかめのスープ	米 玉ねぎ 豚肉 大豆ミンチ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく ごま油 みそ 砂糖 片栗粉 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 ごま油 小麦粉 小松菜 にんじん もやし 豆腐 わかめ ねぎ	エネルギー 628kcal たんぱく質 23.8% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.6g カルシウム 328mg	27日 月	ごはん 豚肉コロッケ 青菜としらすの和え物 筑前煮	米 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉 大豆油 ほうれん草 キャベツ にんじん ちりめんじゃこ 砂糖 鶏肉 れんこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく 里芋 砂糖	エネルギー 636kcal たんぱく質 26.4% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.3g カルシウム 381mg
10日 金	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 切干大根の彩りサラダ さつまいものみそ汁	米 豚肉 にんにく 砂糖 ごま油 ごま 切干大根 砂糖 もやし きゅうり にんじん 乳・卵なしハム ごま油 さつまいも にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ みそ	 エネルギー 597kcal たんぱく質 25.0% 脂 肪 24% 食塩相当量 2.4g カルシウム 317mg	28日 火	ごはん いわしのおかか煮 ひじきのごまマヨ和え 里いものみそ汁	米 いわし 砂糖 でん粉 かつお節 ひじき 小松菜 キャベツ にんじん 乳・卵なしハム ノイグドレッシング ごま 油揚げ 里芋 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ	エネルギー 660kcal たんぱく質 26.4% 脂 肪 35% 食塩相当量 2.5g カルシウム 436mg
14日 火	カレーライス (麦飯) 海藻サラダ 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 カレールウ (乳・小麦) チーズ りんご キャベツ きゅうり 海藻ミックス コーン 砂糖 サラダ油 ヨーグルト	エネルギー 691kcal たんぱく質 21.1% 脂 肪 28% 食塩相当量 3.1g カルシウム 527mg	29日 水	ミルク食パン・いちごジャム 鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリーとツナのサラダ アルファベットマカロニスープ	ミルク食パン (乳・小麦) いちご 砂糖 鶏肉 ノイグドレッシング パン粉 コーンフ레이크 チーズ キャベツ ツナ ブロッコリー コーン 砂糖 サラダ油 マカロニ じゃがいも 乳・卵なしベーコン 玉ねぎ 小松菜	エネルギー 590kcal たんぱく質 29.6% 脂 肪 36% 食塩相当量 3.5g カルシウム 334mg
15日 水	米粉パン なすのミートソース焼き 枝豆サラダ 野菜のコンソメスープ	米粉パン (乳・小麦) なす マカロニ 玉ねぎ 豚肉 牛肉 大豆ミンチ マッシュルーム 小麦粉 にんにく オリーブ油 トマト缶 砂糖 チーズ 枝豆 もやし にんじん 鶏肉 ひじき 砂糖 ごま油 ブロッコリー にんじん キャベツ 乳・卵なしウインナー 玉ねぎ	エネルギー 599kcal たんぱく質 29.8% 脂 肪 37% 食塩相当量 3.1g カルシウム 387mg	30日 木	ごはん (減) 野菜かき揚げ 小松菜のごま和え うどん汁	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 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 にんじん 干しいたけ 油揚げ ねぎ	エネルギー 669kcal たんぱく質 25.6% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.6g カルシウム 459mg
16日 木	鶏そぼろ丼 (白飯) チンゲン菜とじゃがいものスープ フルーツゼリー和え	米 鶏肉 にんじん しょうが 砂糖 サラダ油 いり卵 枝豆 乳・卵なしベーコン じゃがいも チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 黄桃缶 パイン缶 マスカットゼリー	 エネルギー 674kcal たんぱく質 24.1% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.0g カルシウム 277mg	31日 金	ごはん ふくらぎのマヨネーズ焼き 五目きんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	米 ふくらぎ 玉ねぎ にんじん ノイグドレッシング パセリ ごぼう にんじん こんにゃく ちくわ 枝豆 サラダ油 砂糖 油揚げ 小松菜 じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 584kcal たんぱく質 23.5% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.5g カルシウム 285mg

※ 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、さつまいも ●石川県産：米粉、小松菜、加賀れんこん、卵、ふくらぎ、かます

…お知らせ…

毎週水曜日は給食にパンを提供しておりますが、パン納入業者の都合により、1日、8日はごはんを提供いたします。