

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使用し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 (左の料理に使用し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	ブルコギ丼 (白飯) 海鮮網目春巻き※2個 豆腐とわかめのスープ	米 豚肉 しめじ 玉ねぎ にんじん にら サラダ油 にんにく しょうが りんご 砂糖 ごま油 片栗粉 えび いか たけのこ にら 玉ねぎ しょうが しいたけ 砂糖 植物油脂 米粉 でん粉 大豆油 豆腐 わかめ 小松菜 にんじん もやし ねぎ <div>中能登町産 にんじん</div>	エネルギー 610kcal たんぱく質 27.4% 脂 肪 20% 食塩相当量 2.2g カルシウム 313mg	16日 月	ごはん 鶏肉のから揚げ シーザーサラダ・1食用ドレッシング なめこのみそ汁	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 キャベツ ブロッコリー にんじん 乳・卵なしベーコン クルトン チーズ / シーザードレッシング (乳・卵) 玉ねぎ にんじん なめこ 油揚げ ねぎ みそ	エネルギー 639kcal たんぱく質 28.1% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.3g カルシウム 326mg
3日 火	ごはん いわしの生姜煮 五色和え うち豆汁	米 いわし 砂糖 でん粉 しょうが 乳・卵なしハム 小松菜 もやし にんじん しめじ 砂糖 打ち豆 油揚げ 大根 にんじん えのきだけ ねぎ みそ <div>石川県産 節約</div>	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.2% 脂 肪 21% 食塩相当量 1.6g カルシウム 388mg	17日 火	ごはん ショーロンポー※2個 もやしとツナの中華和え 豆腐とチンゲン菜の中華煮	米 キャベツ 玉ねぎ 豚脂 豚肉 たけのこ 春雨 しいたけ 砂糖 しょうが 小麦粉 植物油脂 もやし 小松菜 にんじん ツナ 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ 豆腐 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 681kcal たんぱく質 25.9% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.3g カルシウム 361mg
4日 水	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜とベーコンのコンソメスープ みかんクレープ	米 鶏肉 にんにく しょうが ヨーグルト ツナ キャベツ ブロッコリー にんじん 砂糖 サラダ油 乳・卵なしベーコン じゃがいも 小松菜 にんじん 玉ねぎ 豆乳 みかん果汁 砂糖 植物油 米粉 水あめ 大豆粉 レモン果汁 <div>4日(水)は、ごはん給食です</div>	エネルギー 627kcal たんぱく質 31.4% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.9g カルシウム 328mg	18日 水	米粉パン エビカツ キャベツとパプリカのサラダ 鶏肉と野菜のクリーム煮	米粉パン (乳・小麦) えび パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 キャベツ 黄パプリカ にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 ごま油 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 574kcal たんぱく質 27.3% 脂 肪 24% 食塩相当量 2.9g カルシウム 394mg
5日 木	ごはん ぶりフライ 豚肉とごぼうのきんぴら 里いものみそ汁	米 ぶり パン粉 小麦粉 大豆油 豚肉 ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 サラダ油 砂糖 ごま 里いも 油揚げ 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ	エネルギー 690kcal たんぱく質 26.9% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.3g カルシウム 330mg	19日 木	ごはん ふくらぎの塩麹焼き 切干大根のごまマヨ和え 豚汁	米 ふくらぎ 白こうじ 切干大根 砂糖 小松菜 にんじん もやし ごま ノイグッドレッシング 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 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 634kcal たんぱく質 27.1% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.0g カルシウム 314mg
6日 金	ごはん 鶏肉とれんこんの炒め物 豚肉ときのこの胡麻スープ チーズ	米 ごろごろチキン れんこん ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが にんにく サラダ油 豚肉 小松菜 にんじん しめじ えのきだけ 玉ねぎ みそ ごま チーズ (乳) <div>石川県産 れんこん</div>	エネルギー 668kcal たんぱく質 32.5% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.2g カルシウム 499mg	20日 金	ごはん ホイコーロー 五目スープ お米のタルト	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 赤パプリカ ピーマン にんにく しょうが サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 乳・卵なしベーコン もやし 玉ねぎ 大豆 ねぎ コーン 小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 米粉 牛乳 水あめ	エネルギー 704kcal たんぱく質 27.5% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.1g カルシウム 393mg
9日 月	麻婆春雨丼 (白飯) きゅうりとかまぼこの酢の物 たまごの中華コーンスープ	米 春雨 豚肉 牛肉 たけのこ にんじん 干しいたけ にら にんにく しょうが サラダ油 砂糖 ごま油 かまぼこ きゅうり もやし わかめ 砂糖 しょうが クリームコーン 卵 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 片栗粉 <div>中能登町産 白ねぎ</div>	エネルギー 617kcal たんぱく質 24.7% 脂 肪 19% 食塩相当量 2.7g カルシウム 317mg	24日 火	ごはん 焼きとり風 のりとおじゃこのサラダ けんちん汁	米 鶏肉 片栗粉 米粉 大豆油 ねぎ 砂糖 しらす干し キャベツ きゅうり にんじん コーン 砂糖 ごま油 のり 大根 にんじん しめじ 豆腐 ねぎ ごま油	エネルギー 617kcal たんぱく質 28.1% 脂 肪 20% 食塩相当量 2.6g カルシウム 327mg
10日 火	わかめごはん (麦飯) 豚肉のハニーガーリック焼き ポテトサラダ 大根のすまし汁	米 わかめ 白麦 豚肉 にんにく はちみつ じゃがいも にんじん きゅうり 乳・卵なしハム ノイグッドレッシング 豆腐 大根 にんじん 小松菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー 646kcal たんぱく質 28.5% 脂 肪 22% 食塩相当量 3.1g カルシウム 293mg	25日 水	ナン キーマカレー マセドアンサラダ ヨーグルト	小麦粉 砂糖 ショートニング 鶏肉 豚肉 大豆ミンチ にんにく サラダ油 玉ねぎ にんじん 枝豆 りんご トマト缶 ブルーン カレールウ (小麦) じゃがいも キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり ノイグッドレッシング ヨーグルト (乳)	エネルギー 760kcal たんぱく質 33.8% 脂 肪 30% 食塩相当量 3.5g カルシウム 391mg
12日 木	ごはん さばのみぞれ煮 ほうれん草とささ身の和え物 塩ちゃんこ鍋	米 さば 大根 砂糖 でん粉 キャベツ ほうれん草 にんじん 鶏肉 砂糖 鶏団子 (小麦) 豆腐 えのきだけ 白菜 にんじん にら ねぎ にんにく <div>中能登町産 キャベツ</div>	エネルギー 526kcal たんぱく質 21.6% 脂 肪 13% 食塩相当量 2.1g カルシウム 319mg	26日 木	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き パンサンスー チンゲン菜のスープ	米 鶏肉 にんにく 砂糖 ごま油 春雨 きゅうり にんじん もやし 乳・卵なしハム 砂糖 ごま油 乳・卵なしベーコン チンゲン菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ	エネルギー 567kcal たんぱく質 27.0% 脂 肪 16% 食塩相当量 2.1g カルシウム 364mg
13日 金	チキンピラフ ハートのコロッケ ミネストローネ	米 鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン コーン サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 乳・卵なしベーコン 大根 玉ねぎ キャベツ にんじん 大豆 トマト缶 砂糖	エネルギー 614kcal たんぱく質 22.4% 脂 肪 20% 食塩相当量 2.5g カルシウム 358mg	27日 金	ごはん 干草焼き キャベツの甘酢和え じゃがいものそばろ煮	米 卵 にんじん ほうれん草 玉ねぎ でん粉 砂糖 キャベツ もやし にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 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 625kcal たんぱく質 25.7% 脂 肪 19% 食塩相当量 2.5g カルシウム 304mg

…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、4日はごはんを提供いたします。

※ 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、にんじん ●石川県産：米粉、小松菜、さつまいも、れんこん、トマト、卵、牛乳、ふくらぎ