

| 小学校 | | 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 |
| 1日 水 | 米粉パン スペイン風オムレツ 花野菜サラダ 豆と豚肉のトマトスープ いちごのカスタードタルト | エネルギー 718kcal たんぱく質 16.0% 脂肪 36% 食塩相当量 2.7g カルシウム 383mg | 16日 木 | ごはん さばの生姜みそがらめ れんこんサラダ けんちん汁 | エネルギー 696kcal たんぱく質 15.2% 脂肪 30% 食塩相当量 1.9g カルシウム 294mg |
| 2日 木 | ごはん 瀬戸風味ふりかけ さんまのかぼすレモン煮 鶏ささみの彩り和え 芋っこ汁 | エネルギー 699kcal たんぱく質 14.5% 脂肪 34% 食塩相当量 2.4g カルシウム 405mg | 17日 金 | ごはん 味付けのり 豚肉の塩麹焼き うの花炒り煮 手まり麩のすまし汁 | エネルギー 651kcal たんぱく質 16.6% 脂肪 28% 食塩相当量 2.6g カルシウム 273mg |
| 6日 月 | ごはん 焼きぎょうざ※2個 大豆とブロッコリーのサラダ 厚揚げの中華煮 | エネルギー 690kcal たんぱく質 15.6% 脂肪 30% 食塩相当量 1.9g カルシウム 460mg | 20日 月 | ごはん 焼きメンチカツ 青菜とツナの和え物 豚肉と野菜のみそ汁 | エネルギー 667kcal たんぱく質 15.6% 脂肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 476mg |
| 7日 火 | ごはん 鶏肉の梅みそ焼き れんこんと小松菜のごま和え 能登の里山汁 | エネルギー 636kcal たんぱく質 18.2% 脂肪 22% 食塩相当量 2.6g カルシウム 298mg | 21日 火 | ごはん タッカンジョン 三色ナムル 切干大根とトックのスープ | エネルギー 623kcal たんぱく質 15.4% 脂肪 25% 食塩相当量 2.0g カルシウム 296mg |
| 8日 水 | ミルクロール かつおカツ 切干大根のかみかみサラダ オニオンスープ | エネルギー 599kcal たんぱく質 13.9% 脂肪 37% 食塩相当量 2.8g カルシウム 381mg | 22日 水 | 米粉パン ビーフシチュー 白菜のレモン風味サラダ チョコクレープ | エネルギー 669kcal たんぱく質 16.2% 脂肪 37% 食塩相当量 2.4g カルシウム 304mg |
| 9日 木 | ひじきごはん 大根のそぼろ煮 ツナとキャベツのごまマヨ和え | エネルギー 65kcal たんぱく質 16.7% 脂肪 32% 食塩相当量 2.4g カルシウム 367mg | 24日 金 | ごはん しそ昆布ふりかけ にしんの照り煮 ほうれん草のおひたし 油揚げとさつまいものみそ汁 | エネルギー 647kcal たんぱく質 16.5% 脂肪 26% 食塩相当量 2.6g カルシウム 553mg |
| 10日 金 | 鶏ひき肉のキーマカレー(麦ごはん) 海藻とハムのサラダ オレンジ | エネルギー 655kcal たんぱく質 15.2% 脂肪 28% 食塩相当量 2.5g カルシウム 303mg | 27日 月 | ごはん 豆腐ハンバーグ チーズ入りポテトサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁 | エネルギー 625kcal たんぱく質 14.8% 脂肪 26% 食塩相当量 2.6g カルシウム 373mg |
| 13日 月 | ごはん のり佃煮 玉子焼き きゅうりのさっぱり和え みそおでん | エネルギー 658kcal たんぱく質 17.3% 脂肪 23% 食塩相当量 2.9g カルシウム 367mg | 28日 火 | ごはん 豚肉のみぞれがけ 小松菜とささ身のからし和え 厚揚げのみそ汁 | エネルギー 639kcal たんぱく質 17.1% 脂肪 28% 食塩相当量 2.0g カルシウム 346mg |
| 14日 火 | ハヤシライス(麦ごはん) 青菜とかまぼこの和え物 能登島産りんご | エネルギー 649kcal たんぱく質 13.8% 脂肪 26% 食塩相当量 2.9g カルシウム 274mg | 29日 水 | フィッシュバーガー(胚芽パンズ) ふくらぎフライ タルタルソース ブロッコリーのフレンチサラダ 白いんげん豆のスープ | エネルギー 738kcal たんぱく質 15.3% 脂肪 44% 食塩相当量 2.5g カルシウム 315mg |
| 15日 水 | キャロットパン 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツとハムのマリネ 中能登野菜のチャウダー 巨峰ゼリー | エネルギー 666kcal たんぱく質 18.5% 脂肪 31% 食塩相当量 3.7g カルシウム 330mg | 30日 木 | ごはん 具だくさん肉団子※1個 大根の中華サラダ 野菜春雨スープ メープルケーキ | エネルギー 666kcal たんぱく質 12.9% 脂肪 25% 食塩相当量 2.1g カルシウム 345mg |

※ 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、かぶ、玉ねぎ、白菜、大根、さつまいも、にんじん ●穴水産：ぶなしめじ ●石川県産：米粉、水菜、ほうれん草、小松菜、さつまいも、加賀れんこん、トマト、りんご、卵、かぼちゃ、さば、ふくらぎ