

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 鶏ささみの彩りねえ 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