



こんだてひょう



能登農業協同組合から、「能登牛」の提供が急遽決まったため、**12日(金)**と**19日(金)**の献立を変更します。

日	曜日	こんだて表	材 料 名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			赤	緑	黄	kcal	g	g	g		
1	月	カレーそばごはん すいぎょうざスープ たまごボーロ ギョウにゅう	とりく	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ きくらげ	ごはん こむぎ こむぎこ	あぶら	628	23.2	16.4	2.8
			たまご ふたにく だいす	こまつな チンゲンサイ				759	28.1	19.0	3.6
2	火	ごはん マーボーなす パンサンスー パイナップル ギョウにゅう	ぎゅうにく とうふ みそ ハム	にんじん にら	にんにく しょうが なす しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ パイナップル	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま	602	21.2	16.2	2.5
								739	25.5	18.7	3.2
3	水	ごはん ぶたキムチなべ こぎつねサラダ ギョウにゅう	ふたにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	にんじん こまつな	はくさい もやし えのきだけ キャベツ しょうが	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	557	22.9	17.2	2.2
								684	27.8	20.1	2.8
4	木	ごはん ウィナー (小学校:1本, 中学校:2本) ポークビーンズ たまごスープ ギョウにゅう	ウィナー だいす ふたにく とうふ ベーコン たまご	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	584	21.3	21.1	1.9
								751	27.0	27.9	2.6
5	金	【七夕給食】 むぎめし 星のハンバーグ ほうれんそうのごまあえ 七夕汁 ギョウにゅう	とりく ふたにく なるこ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ だいこん ねぎ	ごはん むぎ さとう そうめん	あぶら ごま	588	22.6	17.0	2.7
								694	25.4	17.8	3.1
8	月	ごはん ゴーヤチャンプルー にくだんご入りちゅうかスープ ふりかけ ギョウにゅう	ふたにく たまご とうふ かつおぶし こんぶ のり	ゴーヤ にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう いりごめ でんふん	あぶら ごま	567	22.9	17.6	2.7
								694	27.6	20.6	3.0
9	火	ごはん あげぎょうざ (小学校:2個, 中学校:3個) パンパンジー 能登の夏豚汁 ギョウにゅう	ふたにく とりく みそ	にら にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり しいたけ たまねぎ なす ねぎ ごぼう	ごはん さとう こむぎ こんにゃく	あぶら ごま	598	23.9	15.6	2.0
								745	29.6	18.3	2.5
10	水	ごはん こうやとうふのそぼろに ひじきときりほしのツナあえ ギョウにゅう	ふたにく こうやとうふ ツナ	にんじん	グリーンピース なす しょうが たまねぎ きりほしだいこん えだまめ	ごはん さといも こんにゃく かたくりこ さとう	ごま	600	22.5	16.7	2.2
								729	26.6	18.9	2.8
11	木	ごはん いわしのしょうがに プロッコリーあえ とりとごぼうのすましじる ギョウにゅう	いわし とりく	プロッコリー にんじん	しょうが ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう こんにゃく	ごま	592	24.5	18.2	1.9
								691	27.4	19.4	2.3
12	金	夏やさいカレー フルーツゼリーあえ ギョウにゅう	とりく とうにゅう	かぼちゃ アスパラガス (糖質減)	なす たまねぎ しょうが にんにく パナナ ぶどう みかん	ごはん むぎ さとう	あぶら	710	20.2	19.4	2.2
								882	24.3	22.9	2.8
15	月	うみひ 海の日									
16	火	ごはん ブルコギふういため ちゅうかふうコーンスープ ギョウにゅう	ぎゅうにく たまご ベーコン	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ねぎ たけのこ にんにく きくらげ コーン	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	609	24.3	19.6	2.0
								748	30.4	23.1	2.6
17	水	ごはん とうふハンバーグ うめおかかあえ かぼちゃとほうれんそうのみそじる ギョウにゅう	とりく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし きゅうり うめほし	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	578	22.3	15.0	2.8
								678	24.9	16.0	3.2
18	木	ごはん たまごとしに チョコレギサラダ ギョウにゅう	たまご ちくわ とりく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんにく レモン	ごはん じゃがいも くるまふ さとう	ごま あぶら	561	24.4	14.0	1.8
								688	29.8	15.9	2.3
19	金	能登牛のぎょうどん トマトとレタスのスープ メロンクリームソーダふうゼリー ギョウにゅう	能登牛 ベーコン とうふ	にんじん トマト	たまねぎ レタス メロン	ごはん さとう	あぶら	670	24.9	25.6	2.3
								818	30.3	30.8	2.9

※ 記載している栄養価は、上段が小学校中学年、下段が中学生の値となっています。

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。

※ (一重下線)は、支援物資です。