

今 日 の 食 喫 た ん だ ろ な ？

能登香島学校給食センター

※ 都合により、献立が変更になることがあります。

曜日	こども用	材料	使っている食品	*【】は含まれるアレルギー、( )は主な原材料を示しています	1袋あたりの栄養素
16	ごはん	米			カロリー 627 kcal
火	さばのみりん焼き	魚 さば醤油 油みりん 砂糖 こま			エネルギー 28.4 g
	きんぴらごぼう	ごぼう 生肉 こんにゃく にんじん えだ豆 醤油 砂糖 めんりん ごま油			脂 质 21.0 g
	打ち込み汁	うどん 玉ねぎ 白菜 小ねぎ 豆にんじん 醤油 酢みそ 玉ねぎ 無干しだし			カルシウム 335 mg
	牛乳	牛乳			食物繊维 2.5 g
17	ミルク食パン／チョコクリーム	乳 ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) / チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココア カカオマス)			エネルギー 592 kcal
水	ミートエッグ	卵・肉 たまご 牛肉 玉ねぎ 脂肉 こんにゃく えだ豆 大豆ミート 醤油 白ワイン 砂糖 油 コンソメ			エネルギー 28.3 g
	花野菜のカレーマヨサラダ	ブロッコリー キャベツ カリフラワー ツナ(魚) ノリグリ ドレッシング エバフレイク レモン果汁 カレー粉 塩			脂 质 24.7 g
	ペイサンヌースープ	じゃがいも 小ねぎ 豚肉 玉ねぎ にんじん とうもろこし こじりらし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう			カルシウム 377 mg
	牛乳	牛乳			食物繊维 2.6 g
18	こはん	米			エネルギー 602 kcal
	いわしの竜田揚げ	魚 いわしの竜田揚げ(いわしでんご 醤油 塩こしょう) 油			エネルギー 26.1 g
木	もやしとハムのごまみそあえ	もやし キャベツ ハム にんじん 白みそ こま 醤油 砂糖 油 みりん			脂 质 18.4 g
	大根のせぼろ煮	大根 玉ねぎ 薙肉 こんにゃく 小ねぎ にんじん 玉ねぎ 醤油 大豆ミート 砂糖 酢かたり粉 しょうが 無干しだし			カルシウム 363 mg
	みかん／牛乳	/乳 みかん // 牛乳			食物繊维 1.9 g
19	コンソメライスのクリームソースかけ	米 コンソメ 塩 ターメリック			エネルギー 729 kcal
	(クラムチャウダー)	豆乳 玉ねぎ カラメル(にんじん) あさり 小腹肉 ヘンコン 米粉 とりがらだし コンソメ 油 白ワイン 塩 こしょう			エネルギー 24.7 g
金	もみの木サラダ	ブロッコリー キャベツ 豚肉 ノリグリ ドレッシング どうもろこし 味パパrika こしょう			エネルギー 26.1 g
	米粉のカップケーキ	卵・乳 米粉 牛乳 ハター 砂糖 たまご チョコチップ【乳】 スキムミルク キーワード グリ - 塩			カルシウム 357 mg
	牛乳	牛乳			食物繊维 1.9 g
22	わかめごはん	米 大麦 わかめ 砂糖 塩			エネルギー 654 kcal
	コロッケ	豚肉コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 脂肉 砂糖 油 ラード 醤油 塩 バンソン 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉) 油 中身ソース			エネルギー 22.3 g
月	ゆずの香サラダ	白菜 プリッコリーツ【魚】 ノリグリ ドレッシング にんじん ゆず 塩 こしょう			脂 质 23.2 g
	冬至汁	かぼちゃ 豚肉 大根 小ねぎ みそ 無干しだし かたくり粉 塩こうじ(米こうじ 玄米糀) 玉ねぎ 醤油 しょうが			カルシウム 361 mg
	牛乳	牛乳			食物繊维 2.4 g
23	こはん	米			エネルギー 621 kcal
	いわしのみぞれ煮	魚 いわしのみぞれ煮(いわし 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん 塩)			エネルギー 24.2 g
火	のり酢あえ	小松菜 キャベツ もやし 油漬け どうもろこし 蒜 醤油 砂糖 のり			脂 质 20.4 g
	豚汁	さつまいも 大根 豚肉 玉ねぎ こんにゃく みそ こぼう 玉ねぎ 無干しだし 油			カルシウム 412 mg
	牛乳	牛乳			食物繊维 2.2 g
24	ツナとコーンのチーズトースト	乳 ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) ノリグリ エバフレイク 玉ねぎ ツナ【魚】 とうもろこし チーズ(バジル)			エネルギー 602 kcal
	ブロッコリーのサラダ	キャベツ ブロッコリー ハム(豚肉) フリカツ 醤油 砂糖 油 塩 こしょう			エネルギー 24.8 g
水	ミネストローネ	じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト えだ豆 ケチャップ とりがら ゼロリー オリーブオイル コンソメ 油			脂 质 27.6 g
	オムレット	卵・乳 オムレット(乳製品 たまご 砂糖 小麦粉 油)			カルシウム 356 mg
	牛乳	牛乳			食物繊维 2.5 g

