

# \* 7月のこんだて予定表 \*

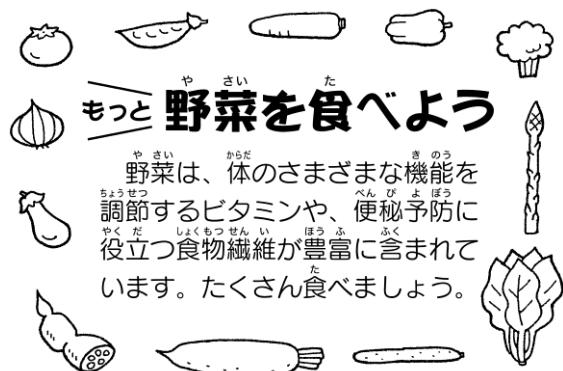
小木小学校



| 1日(水)                                          |                                                     | 2日(木)                      |                                                     | 3日(金)                       |                                                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| ごはん<br>牛乳<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ひじきとおからの炒り煮<br>鶏入りみそ汁 | エネルギー<br>617kcal<br>P: 21.9g<br>F: 18.3g<br>食塩 2.0g | ごはん<br>牛乳<br>酢豚<br>もやしのスープ | エネルギー<br>640kcal<br>P: 22.6g<br>F: 19.3g<br>食塩 2.2g | チキンのカレーライス<br>牛乳<br>ピリ辛きゅうり | エネルギー<br>622kcal<br>P: 20.5g<br>F: 17.8g<br>食塩 2.5g |
| 5 米 小麦粉 じゃがいも さとう                              |                                                     | 米 片栗粉 じゃがいも さとう            |                                                     | 米 大麦 じゃがいも さとう              |                                                     |
| 6 油                                            |                                                     | 油                          |                                                     | 油 カレールウ ごま ごま油              |                                                     |
| 1 ちくわ おから 油あげ とりも肉 みそ                          |                                                     | ぶたも肉                       |                                                     | とりも肉                        |                                                     |
| 2 牛乳 ひじき 青のり                                   |                                                     | 牛乳                         |                                                     | 牛乳                          |                                                     |
| 3 にんじん ほうれん草                                   |                                                     | にんじん ピーマン パセリ              |                                                     | にんじん                        |                                                     |
| 4 ごぼう とうもろこし ねぎ 玉ねぎ                            |                                                     | しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし とうもろこし   |                                                     | 玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく          |                                                     |

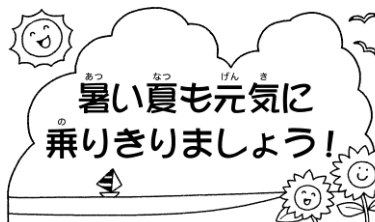
| 6日(月)                                    |                                                     | 7日(火)                                               |                                                     | 8日(水)                                           |                                                     | 9日(木)                                      |                                                     | 10日(金)                                         |                                                     |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ごはん<br>牛乳<br>さばのみそ煮<br>ほうれん草のごまあえ<br>豚汁  | エネルギー<br>620kcal<br>P: 28.1g<br>F: 20.9g<br>食塩 2.0g | ごはん<br>牛乳<br>星のコロッケ ミニトマト<br>なすとオクラのそめんみそ汁<br>セザーリー | エネルギー<br>612kcal<br>P: 21.0g<br>F: 17.8g<br>食塩 1.5g | ごはん<br>牛乳<br>揚げギョウザ<br>ポテトサラダ<br>チンゲン菜のスープ      | エネルギー<br>629kcal<br>P: 20.8g<br>F: 24.7g<br>食塩 1.9g | ごはん<br>牛乳<br>オムレツ<br>キャベツのツナサラダ<br>ミネストローネ | エネルギー<br>589kcal<br>P: 23.3g<br>F: 25.3g<br>食塩 2.3g | ごはん ふりかけ<br>牛乳<br>鶏のパン粉焼き<br>切干大根のピリ辛炒め<br>みそ汁 | エネルギー<br>601kcal<br>P: 24.7g<br>F: 20.2g<br>食塩 1.9g |
| 5 米 じゃがいも さとう かたくり粉                      |                                                     | 米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 かたくり粉 セザーリー                     |                                                     | 米 じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 さとう                           |                                                     | 米 バン粉 じゃがいも かたくり粉 さとう                      |                                                     | 米 バン粉 じゃがいも かたくり粉 さとう                          |                                                     |
| 6 ごま                                     |                                                     | 油                                                   |                                                     | 油 ノンエッグドレッシング                                   |                                                     | 油 ノンエッグドレッシング                              |                                                     | 油 ごま ノンエッグドレッシング                               |                                                     |
| 1 さば ぶたも肉 とうふ みそ                         |                                                     | とりも肉 ぶたひき肉 みそ 油あげ                                   |                                                     | ぶたひき肉 ロースハム ぶたも肉 とうふ                            |                                                     | たまご ツナ缶 ベーコン                               |                                                     | とりも肉 ぶたも肉 わかめ かつお節 みそ                          |                                                     |
| 2 牛乳                                     |                                                     | 牛乳                                                  |                                                     | 牛乳 ひじき                                          |                                                     | 牛乳                                         |                                                     | 牛乳 わかめ のり 青のり                                  |                                                     |
| 3 ほうれん草 にんじん                             |                                                     | にんじん ミニトマト オクラ                                      |                                                     | にら にんじん チンゲン菜                                   |                                                     | にんじん パセリ トマト缶                              |                                                     | にんじん 小松菜                                       |                                                     |
| 4 もやし ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ                    |                                                     | たけのこ 玉ねぎ なす ぶなしめじ レモン みかん ぶどう                       |                                                     | キャベツ 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ                             |                                                     | キャベツ とうもろこし 玉ねぎ セロリ こんにゃく ブルーベリー           |                                                     | 切干大根 えのきたけ                                     |                                                     |
| 13日(月)                                   |                                                     | 14日(火)                                              |                                                     | 15日(水)                                          |                                                     | 16日(木)                                     |                                                     | 17日(金)                                         |                                                     |
| ごはん(減)<br>牛乳<br>まぜまぜ冷やし中華<br>レタスとトマトのスープ | エネルギー<br>625kcal<br>P: 24.1g<br>F: 15.5g<br>食塩 4.8g | ごはん<br>牛乳<br>アジフライ<br>枝豆サラダ<br>コンソメスープ              | エネルギー<br>626kcal<br>P: 19.3g<br>F: 24.3g<br>食塩 2.2g | ごはん<br>牛乳<br>ゴーヤチャンプルー<br>玉ねぎスープ<br>ソーダフロート風ゼリー | エネルギー<br>620kcal<br>P: 21.4g<br>F: 20.7g<br>食塩 1.9g | ごはん<br>牛乳<br>チーズ納豆<br>肉じゃが                 | エネルギー<br>634kcal<br>P: 25.7g<br>F: 18.1g<br>食塩 2.4g | 夏野菜カレー<br>牛乳<br>ポリポリ野菜漬<br>冷凍スライスパイ            | エネルギー<br>653kcal<br>P: 19.1g<br>F: 20.1g<br>食塩 2.4g |
| 5 米 ラーメン かたくり粉 さとう                       |                                                     | 米 パン粉 小麦粉 じゃがいも                                     |                                                     | 米 さとう ゼリー                                       |                                                     | 米 じゃがいも さとう                                |                                                     | 米 大麦 じゃがいも 水あめ                                 |                                                     |
| 6 油 ごま ごま油                               |                                                     | 油 ノンエッグドレッシング                                       |                                                     | 油 大豆バター                                         |                                                     | 油 ごま                                       |                                                     | 油 カレールウ                                        |                                                     |
| 1 たまご ロースハム とうふ                          |                                                     | あじ ロースハム ベーコン                                       |                                                     | ぶたも肉 ベーコン たまご とうふ 豆乳                            |                                                     | ぶたも肉 なつとう                                  |                                                     | ぶたも肉                                           |                                                     |
| 2 牛乳                                     |                                                     | 牛乳                                                  |                                                     | 牛乳                                              |                                                     | 牛乳 チーズ                                     |                                                     | 牛乳                                             |                                                     |
| 3 にんじん トマト                               |                                                     | にんじん パセリ えだまめ                                       |                                                     | ゴーヤ にんじん 小松菜                                    |                                                     | ほうれん草 にんじん いんげん                            |                                                     | にんじん かぼちゃ ピーマン トマト缶                            |                                                     |
| 4 きゅうり もやし レタス                           |                                                     | きゅうり 玉ねぎ キャベツ                                       |                                                     | 玉ねぎ えのきたけ もやし                                   |                                                     | 玉ねぎ こんにゃく                                  |                                                     | 玉ねぎ なす ブロッコリー 大根 しょうが にんにく きゅうり キャベツ ハイナッブル    |                                                     |

※こんにゃくの分類について、5大栄養素では炭水化物ですが、6群に分ける場合は特に多いのが食物繊維ですので、4群に入れます。



・今月予定している石川県産は…

牛乳 米 きゅうり たまねぎ  
トマト もやし



しっかりと食べて



夏ばて予防!



9月1日は「防災の日」です。能登町の学校給食では、  
防災や災害時を意識し、袋をあけてそのまま食べること  
のできる「救給カレー」を中心とした、特別メニューの  
提供を予定しています。詳細は、後日配付する9月分の  
給食だより等をご確認ください。

