小学校

7月学校給食メニュー

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
1日 水	ごはん ごろごろチキンの中華炒め 五目スープ 型抜きチーズ	米 ごろごろチキン　ピーマン　玉ねぎ　干しいたけ　にんじん　たけのこ　キャベツ　にんにく　しょうが　サラダ油　砂糖 ベーコン　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　チンゲン菜 チーズ	エネルギー　637kcal たんぱく質　28.1g 脂　肪　20.7g カルシウム　375mg 食塩相当量　2.3g
2日 木	ごはん 豚肉のスタミナ焼き キャベツとひじきのサラダ 小松菜のみそ汁	米 豚肉　にんにく　砂糖　豆板醤　ごま油 にんじん　キャベツ　鶏肉　コーン　ひじきの佃煮　砂糖　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 油揚げ　しめじ　小松菜　玉ねぎ　にんじん　みそ	エネルギー　652kcal たんぱく質　30.5g 脂　肪　24.0g カルシウム　332mg 食塩相当量　2.2g
3日 金	ひき肉チャーハン 春巻き 大豆と肉団子のスープ	米　豚肉　ねぎ油　玉ねぎ　にんじん　ねぎ　炒り卵 豚肉　にんじん　玉ねぎ　キャベツ　豚脂　春雨　しょうが　小麦粉　干しいたけ　大豆油 大豆　ミートボール　小松菜　玉ねぎ　にんじん	エネルギー　685kcal たんぱく質　22.8g 脂　肪　31.9g カルシウム　339mg 食塩相当量　2.1g
6日 月	ごはん ふくらぎのカレー揚げ 切り干し大根のごまマヨ和え 豆腐のみそ汁	米 ふくらぎ　しょうが　カレー粉　米粉　片栗粉　大豆油 切り干し大根　砂糖　きゅうり　にんじん　もやし　ごま　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チンゲン菜　にんじん　玉ねぎ　えのきだけ　豆腐　みそ	エネルギー　651kcal たんぱく質　25.9g 脂　肪　26.4g カルシウム　332mg 食塩相当量　2.3g
7日 火	ごはん 星のハンバーグ 小松菜の彩り和え 天の川スープ 七夕ゼリー	米 鶏肉　豚肉　玉ねぎ　砂糖　マッシュポテト　にんにく　しょうが　トマトピューレ 小松菜　キャベツ　にんじん　コーン　かまぼこ　砂糖　ごま油　ごま ベーコン　春雨　にんじん　玉ねぎ　えのきだけ　オクラ 砂糖　レモン果汁　ぶどう果汁　みかん果汁　寒天	エネルギー　606kcal たんぱく質　17.9g 脂　肪　14.3g カルシウム　417mg 食塩相当量　1.9g
8日 水	セルフドック（コッペパン） ウインナーのケチャップがらめ コールスローサラダ 鶏肉と野菜のクリーム煮	コッペパン（乳） ウインナー　砂糖 キャベツ　きゅうり　にんじん　ハム　砂糖　サラダ油　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 鶏肉　玉ねぎ　じゃがいも　にんじん　しめじ　バター　米粉　牛乳	エネルギー　629kcal たんぱく質　26.6g 脂　肪　32.3g カルシウム　306mg 食塩相当量　2.7g
9日 木	ごはん さんまのかぼすレモン煮 春雨サラダ 鶏団子汁	米 さんま　砂糖　かぼす果汁　でん粉　レモン果汁 春雨　キャベツ　にんじん　ハム　砂糖　ごま油　ごま チキンボール　えのきだけ　にんじん　玉ねぎ　チンゲン菜　干しいたけ	エネルギー　656kcal たんぱく質　29.7g 脂　肪　26.7g カルシウム　451mg 食塩相当量　2.8g
10日 金	夏野菜カレー 海藻サラダ	米　豚肉　にんんく　しょうが　サラダ油　じゃがいも　かぼちゃ　なす　玉ねぎ　にんじん　すりおろしりんご　カレールウ 海藻ミックス　ツナ　キャベツ　きゅうり　もやし　砂糖　ごま油 夏の健康づくりに夏野菜！　かぼちゃ　なす　きゅうり	エネルギー　656kcal たんぱく質　24.0g 脂　肪　22.6g カルシウム　402mg 食塩相当量　2.3g
13日 月	ごはん 厚焼き玉子 野菜のゆかり和え 肉じゃが煮	米 卵　でん粉　砂糖　大豆油 小松菜　キャベツ　きゅうり　もやし　赤しそ 豚肉　砂糖　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　こんにゃく　砂糖	エネルギー　663kcal たんぱく質　21.6g 脂　肪　23.0g カルシウム　282mg 食塩相当量　2.1g
14日 火	ごはん ふくらぎのしょうがみそがらめ ほうれん草おかか和え 豚汁	米 ふくらぎ　白みそ　みそ　砂糖　しょうが ほうれん草　にんじん　もやし　砂糖　かつお節 豚肉　じゃがいも　大根　玉ねぎ　ごぼう　干しいたけ　ねぎ　みそ	エネルギー　655kcal たんぱく質　29.6g 脂　肪　23.5g カルシウム　449mg 食塩相当量　2.4g
15日 水	ジャージャー丼 豆腐とわかめのスープ フルーツヨーグルト	米　玉ねぎ　豚肉　大豆ミンチ　にんじん　たけのこ　干しいたけ　ねぎ　しょうが　にんにく　豆板醤　ごま油　みそ　砂糖 豆腐　わかめ　小松菜　にんじん　もやし みかん缶　パイン缶　黄桃缶　マスカットゼリー　ヨーグルト	エネルギー　608kcal たんぱく質　23.3g 脂　肪　17.1g カルシウム　343mg 食塩相当量　2.9g
16日 木	ごはん グリルチキンのトマトソース ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のコンソメスープ	米 ツナ　にんじん　ブロッコリー　コーン　砂糖 豚肉　かぼちゃ　にんじん　玉ねぎ　キャベツ	エネルギー　603kcal たんぱく質　31.8g 脂　肪　16.5g カルシウム　269mg 食塩相当量　2.1g
17日 金	ごはん チンジャオロース 春雨の中華スープ さくらんぼゼリー	米 豚肉　ピーマン　赤パプリカ　黄パプリカ　たけのこ　干しいたけ　サラダ油　にんにく　しょうが　豆板醤　砂糖　ごま油 春雨　豆腐　ベーコン　にんじん　チンゲン菜　玉ねぎ 砂糖　水あめ　さくらんぼ果汁	エネルギー　648kcal たんぱく質　26.9g 脂　肪　19.5g カルシウム　377mg 食塩相当量　2.2g

食育まんが　七夕と七夕そうめん

※　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、玉ねぎ、キャベツ　●石川県産：米粉、小松菜、りんご、卵、ふくらぎ、大豆