

5月 今日のご給食なんでしょうな？

能登香島学校給食センター

日	品名	こんだて	7gあたり	使っている食料	*【】は含まれるアレルギー、()は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
1	ごはん／そぶりかけ 鶏肉のから揚げ 野菜のごま酢あえ 若竹汁 かしわもち／牛乳	ごはん	米	／ そぶりかけ (赤しそ 砂糖 塩)		エネルギー 706 kcal	5月5日は「こどもの日」。こいのぼりやかき氷を飾って、子どもたちの嬉しやかな成長を喜びます。かしわもちらは「かしわ」という植物の葉でつくられたおもちのことです。かしわは、新米が貯まることから、「守りのお守り」と家を守っていき喜ぶとされています。
		鶏肉のから揚げ	たんぱく質 27.6 g	鶏肉 油 かつお粉 醤油 米 酒 しょうが		エネルギー 19.5 kcal	
		野菜のごま酢あえ	たんぱく質 19.5 g	キャベツ フロccoli ちくわ【魚】 こんにんじん とうもろこし 酢 ごま 砂糖 醤油		エネルギー 324 kcal	
		若竹汁	カルシウム 324 mg	豆腐 だしご 玉ねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだしじわめ		エネルギー 2.2 kcal	
		かしわもち／牛乳	7gあたり	かしわもち (小麦あん 米粉 砂糖 でん粉 油) / 牛乳		エネルギー 675 kcal	
2	コロックサンド (コロック) ねぎと牛肉の和風スパゲティ 大根のカルスーブ 牛乳	コロックサンド	乳・小麦	ロールパン (小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 製法パン 卵 砂糖)		エネルギー 23.3 kcal	
		(コロック)	小麦	コロックコップ (じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 砂糖 塩 ラード 醤油 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 大あめ でん粉) 醤油 しょうゆ		エネルギー 26.1 kcal	
		ねぎと牛肉の和風スパゲティ	小麦	スパゲティ 牛肉 玉ねぎ ねぎ にんじん しめじ 醤油 砂糖 油 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう		エネルギー 316 kcal	
		大根のカルスーブ	カルシウム 316 mg	大根 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 にんじん とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 砂糖 カレー粉 こしょう		エネルギー 2.0 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 681 kcal	
7	親子丼 (親子丼の具) チンゲンサイのごまあえ 大根と厚揚げのみそ汁 青りんごゼリー／牛乳	親子丼	卵	米 大葉		エネルギー 28.7 kcal	
		(親子丼の具)	小麦	たまご 玉ねぎ 鶏肉 醤油 つばね 高野豆腐 砂糖 煮干しだし 酒 みりん 昆布だし		エネルギー 19.8 kcal	
		チンゲンサイのごまあえ	たんぱく質 19.8 g	キャベツ チンゲンサイ さつま揚げ【魚】 にんじん ごま 醤油 砂糖		エネルギー 411 kcal	
		大根と厚揚げのみそ汁	カルシウム 411 mg	厚揚げ 大根 ごま こんにんじん みそ ねぎ 煮干しだし		エネルギー 2.4 kcal	
		青りんごゼリー／牛乳	乳	青りんごゼリー (りんご果汁) / 牛乳		エネルギー 654 kcal	
8	バターロール チーズハンバーグ スパゲティナポリタン たまごとお野菜のスープ 牛乳	バターロール	卵・乳・小麦	バターロール (小麦粉 砂糖 マーガリン たまご バター 卵)		エネルギー 29.0 kcal	
		チーズハンバーグ	乳	ハンバーグ (豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉) チーズ		エネルギー 25.5 kcal	
		スパゲティナポリタン	小麦	スパゲティ 玉ねぎ トマト ケチャップ ハム ヒーマン マッシュルーム 油 かつお粉 醤油 こんにんじん コンソメ こしょう		エネルギー 536 kcal	
		たまごとお野菜のスープ	卵	キャベツ たまご 玉ねぎ にんじん フロccoli とりがらだし 醤油 かつお粉 コンソメ 白ワイン こしょう		エネルギー 3.0 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 670 kcal	
9	ごはん さげフライ キャベツの甘酢あえ 豚肉ときのこのみそ汁 牛乳	ごはん	米			エネルギー 28.0 kcal	
		さげフライ	小麦 魚	さげパン粉 油 中濃ソース 小麦粉 米粉 酒 こしょう		エネルギー 24.2 kcal	
		キャベツの甘酢あえ	たんぱく質 24.2 g	キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん 酢 砂糖 醤油 塩		エネルギー 329 kcal	
		豚肉ときのこのみそ汁	カルシウム 329 mg	豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん しめじ きのこ だし みそ ねぎ 煮干しだし 酒		エネルギー 1.7 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 678 kcal	
10	チキンカレー (カレーソース) キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	チキンカレー	小麦	米 大葉		エネルギー 23.5 kcal	
		(カレーソース)	小麦	玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カールウ【魚】 にんじん とりがらだし りんご ケチャップ かつお粉 赤ワイン カレー粉 しょうが 油		エネルギー 18.9 kcal	
		キャベツとツナのサラダ	たんぱく質 18.9 g	キャベツ フロccoli ツナ【魚】 かつお とうもろこし 酢 醤油 しもん果汁 砂糖 塩 こしょう		エネルギー 371 kcal	
		ヨーグルト	カルシウム 371 mg	ヨーグルト		エネルギー 2.7 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 648 kcal	
13	ごはん／穀物ふりかけ きびなごフライ 油揚げと野菜の梅あえ じゃがいもそばろ煮 牛乳	ごはん	米	／ 穀物ふりかけ (でん粉 煎り小麦 米粉 砂糖 にんじん ひしつ 黒のり 塩 キヌア)		エネルギー 22.6 kcal	
		きびなごフライ	たんぱく質 22.6 g	きびなご フライ (きびなご じゃがいも でん粉 米粉 粉 玄米粉 水あめ 油 砂糖 しょうが) 油		エネルギー 19.1 kcal	
		油揚げと野菜の梅あえ	たんぱく質 19.1 kcal	小松菜 キャベツ 油揚げ にんじん 梅肉 醤油 砂糖		エネルギー 378 kcal	
		じゃがいもそばろ煮	カルシウム 378 mg	じゃがいも 玉ねぎ こんにんじん 鶏肉 鶏肉 にんじん さやいんげん 醤油 砂糖 煮干しだし 酒 かつお粉 油		エネルギー 1.6 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 640 kcal	
14	ごはん えびシューマイ パンサンスー 厚揚げの中華煮 牛乳	ごはん	米			エネルギー 25.6 kcal	
		えびシューマイ	小麦 えび	えびシューマイ (鶏肉 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉)		エネルギー 20.1 kcal	
		パンサンスー	たんぱく質 20.1 g	もちやしきゅうり 春巻 にんじん 酢 醤油 砂糖 こまご 醤油 中華スープ		エネルギー 421 kcal	
		厚揚げの中華煮	カルシウム 421 mg	厚揚げ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 豚肉 にんじん 醤油 かつお粉 オイスターソース 酒 砂糖 中華スープ 煮干しだし 昆布だし		エネルギー 1.9 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 650 kcal	
15	食パン／チョコクリーム さげマヨカツ ジャーマンポテト 魔だんごのスープ 牛乳	食パン／チョコクリーム	乳・小麦・卵	食パン (小麦粉 砂糖 ショートニング パン酵母 塩 卵 砂糖 卵粉) / チョコレートクリーム (砂糖 大豆油 ココア 卵粉 乳 カカオマス 卵黄 卵 砂糖)		エネルギー 23.9 kcal	
		さげマヨカツ	たんぱく質 23.9 g	さげマヨカツ (パン粉) さげ 玉ねぎ キャベツ 鶏肉 でん粉 マヨネーズ 砂糖 塩 大豆たんぱく 油		エネルギー 28.2 kcal	
		ジャーマンポテト	たんぱく質 28.2 kcal	じゃがいも 玉ねぎ ローゼー汁 白ワイン コンソメ こしょう パセリ		エネルギー 303 kcal	
		魔だんごのスープ	カルシウム 303 kcal	鶏肉 もちやし チンゲンサイ にんじん とりがらだし 醤油 片栗粉 ねぎ コンソメ 白ワイン 干しいたけ しょうが こしょう		エネルギー 2.6 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 650 kcal	
16	ごはん さばのこうじ焼き 炒り豆腐 かきたま汁 牛乳	ごはん	米			エネルギー 29.4 kcal	
		さばのこうじ焼き	たんぱく質 29.4 g	さば 塩こうじ (米こうじ 玄米 米) 酒		エネルギー 22.8 kcal	
		炒り豆腐	たんぱく質 22.8 kcal	豆腐 小松菜 鶏肉 こぼろ にんじん 醤油 砂糖 かつお粉 醤油 干しいたけ しょうが		エネルギー 314 kcal	
		かきたま汁	カルシウム 314 kcal	キャベツ たまご 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし		エネルギー 2.0 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 632 kcal	
17	ジャージャー丼 (ジャージャー丼の具) 春雨スープ フルーツポンチ 牛乳	ジャージャー丼	米			エネルギー 20.5 kcal	
		(ジャージャー丼の具)	たんぱく質 20.5 kcal	玉ねぎ 豚肉 だしご ねぎ にんじん 赤みそ 醤油 大豆ミート 酒 テンメンジャン 砂糖 みりん かつお粉 しょうが 干しいたけ にんにく 中華スープ【魚】 かつお		エネルギー 15.4 kcal	
		春雨スープ	たんぱく質 15.4 kcal	豆腐 キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ 春巻 とりがらだし 醤油 中華スープ 塩 こしょう		エネルギー 332 kcal	
		フルーツポンチ	カルシウム 332 kcal	カカオパウダー (りんご果汁) ぶどう果汁 赤みそ 醤油 梨 砂糖 寒天) あまの江 パインジュ【卵】 もも果汁 砂糖		エネルギー 2.0 kcal	
		牛乳	乳	牛乳			

日	品名	こんだて	7gあたり	使っている食料	*【】は含まれるアレルギー、()は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
20	ごはん かき揚げ のりとおじゃこのサラダ 豚汁 牛乳	ごはん	米			エネルギー 619 kcal	
		かき揚げ	小麦	野菜のかき揚げ (玉ねぎ にんじん 小松菜 さつまいも 小麦粉 でん粉 A-1がけ 塩 油)		エネルギー 20.9 kcal	
		のりとおじゃこのサラダ	たんぱく質 20.9 g	キャベツ きゅうり しらす干し とうもろこし にんじん 醤油 酢 砂糖 こまご しょうゆ		エネルギー 483 kcal	
		豚汁	カルシウム 483 kcal	じゃがいも 厚揚げ 豚肉 チンゲンサイ こんにんじん きのこ だしご みそ ねぎ 煮干しだし 酒		エネルギー 1.9 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 607 kcal	
21	チキンライス 大豆とツナのカレーサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	チキンライス	乳・小麦	米 大葉 コンソメ 鶏肉 玉ねぎ トマト ケチャップ ヒーマン エリンギ 白ワイン オリーブ油 かつお粉 塩 こしょう		エネルギー 22.9 kcal	
		大豆とツナのカレーサラダ	たんぱく質 22.9 kcal	フロccoli きゅうり ツナ【魚】 かつお粉 かつお 大豆 にんじん しもん果汁 塩 カレー粉		エネルギー 19.6 kcal	
		コンソメスープ	たんぱく質 19.6 kcal	キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん べーコン とうもろこし とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう		エネルギー 460 kcal	
		ヨーグルト	カルシウム 460 kcal	ヨーグルト		エネルギー 2.6 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 600 kcal	
22	ミルク食パン／ブルーベリージャム 豚肉のハニーマーリック焼き 大豆とポテトのサラダ 鶏肉とキャベツのスープ 牛乳	ミルク食パン	乳・小麦	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) / ブルーベリージャム (水あめ 砂糖 ブルーベリー)		エネルギー 28.3 kcal	
		豚肉のハニーマーリック焼き	たんぱく質 28.3 kcal	豚肉 はちみつ 醤油 白ワイン にんにく 塩		エネルギー 22.0 kcal	
		大豆とポテトのサラダ	たんぱく質 22.0 kcal	じゃがいも きゅうり かつお粉 かつお チーズ にんじん 大豆 しもん果汁 塩 こしょう		エネルギー 346 kcal	
		鶏肉とキャベツのスープ	たんぱく質 346 kcal	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 にんじん きのこ だしご とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ こしょう		エネルギー 2.4 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 657 kcal	
23	ごはん ししゃも天ぷら 切り干し大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳	ごはん	米			エネルギー 28.1 kcal	
		ししゃも天ぷら	たんぱく質 28.1 kcal	ししゃも 天ぷら (ししゃも 塩 小麦粉 でん粉 油)		エネルギー 23.4 kcal	
		切り干し大根の彩りあえ	たんぱく質 23.4 kcal	キャベツ きゅうり 大根 切り干し大根 しょうが 醤油 砂糖 醤油 昆布		エネルギー 410 kcal	
		肉豆腐	カルシウム 410 kcal	厚揚げ 玉ねぎ 牛肉 にんじん こまご ねぎ きのこ だしご 醤油 煮干しだし 砂糖 みりん 酒		エネルギー 2.4 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 665 kcal	
24	ごはん 鶏ちゃん すたっで汁 塊まんじゅう 牛乳	ごはん	米			エネルギー 27.0 kcal	
		鶏ちゃん	たんぱく質 27.0 kcal	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ こんにんじん ヒーマン みそ 醤油 醤油 酒 みりん 油 にんにく【卵】 かつお		エネルギー 16.3 kcal	
		すたっで汁	たんぱく質 16.3 kcal	白菜 小松菜 にんじん 油揚げ しめじ ねぎ みそ 大豆 煮干しだし		エネルギー 374 kcal	
		塊まんじゅう	カルシウム 374 kcal	さつまいも 小麦粉 牛乳 砂糖 A-1がけ 塩		エネルギー 2.0 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 612 kcal	
27	ごはん いかのメンチカツ 豚肉と野菜のソース炒め 豆腐のみそ汁 オレシソ／牛乳	ごはん	米			エネルギー 22.8 kcal	
		いかのメンチカツ	たんぱく質 22.8 kcal	いかのメンチカツ (キャベツ 魚肉 かつお 小麦粉 かつお粉 だしご しょうが 油 砂糖 塩 かつお粉) 油		エネルギー 18.4 kcal	
		豚肉と野菜のソース炒め	たんぱく質 18.4 kcal	キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん ヒーマン 酒 中華ソース お好みソース 中華スープ にんにく 塩 こしょう		エネルギー 439 kcal	
		豆腐のみそ汁	カルシウム 439 kcal	豆腐 玉ねぎ 小松菜 にんじん みそ きのこ だしご 煮干しだし		エネルギー 1.8 kcal	
		オレシソ／牛乳	乳	オレシソ / 牛乳		エネルギー 630 kcal	
28	ごはん 春巻 野菜のナムル みそラーメン 牛乳	ごはん	米			エネルギー 19.4 kcal	
		春巻	たんぱく質 19.4 kcal	春巻巻 (豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 醤油 味噌 しょうが 砂糖 干し椎茸 しょうゆ) 油		エネルギー 23.2 kcal	
		野菜のナムル	たんぱく質 23.2 kcal	もやし 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 卵黄 こまご 醤油		エネルギー 306 kcal	
		みそラーメン	カルシウム 306 kcal	中華めん キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん ねぎ とうもろこし とりがらだし みそ 醤油 中華スープ 醤油 塩 こしょう		エネルギー 2.0 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 612 kcal	
29	セルフカレーサンド (ドライカレー) フロccoliのサラダ ベーコンと野菜のスープ 牛乳	セルフカレーサンド	乳・小麦	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) /		エネルギー 24.4 kcal	
		(ドライカレー)	たんぱく質 24.4 kcal	玉ねぎ 鶏肉 牛肉 にんじん カールウ【魚】 (小麦) 大豆ミート 赤ワイン りんご ケチャップ かつお粉 油 コンソメ にんにく しょうが		エネルギー 347 kcal	
		フロccoliのサラダ	たんぱく質 347 kcal	フロccoli キャベツ とうもろこし かつお粉 かつお チーズ こしょう		エネルギー 3.1 kcal	
		ベーコンと野菜のスープ	カルシウム 347 kcal	じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん べーコン とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン こしょう		エネルギー 619 kcal	
		牛乳	乳	牛乳		エネルギー 29.6 kcal	
30	ごはん さわらのみそ焼き こんにんじゅのピリ辛あえ 豆腐と油揚げのすまし汁 チーズ／牛乳 チャーハン えびのチリソース 豆腐の中華スープ 牛乳	ごはん	米			エネルギー 21.5 kcal	
		さわらのみそ焼き	たんぱく質 21.5 kcal	さわら みそ みりん 砂糖 油 しょうが 塩		エネルギー 367 kcal	
		こんにんじゅのピリ辛あえ	たんぱく質 367 kcal	もやし こんにんじゅ 鶏肉 にんじん ヒーマン 醤油 砂糖 こまご かつお【卵】 かつお		エネルギー 2.0 kcal	
		豆腐と油揚げのすまし汁	カルシウム 367 kcal	豆腐 小松菜 大根 にんじん 油揚げ きのこ だしご 醤油 煮干しだし 酒 昆布だし 酒 みりん		エネルギー 658 kcal	
		チーズ／牛乳	たんぱく質 2.0 kcal	チーズ / 牛乳		エネルギー 23.8 kcal	
31	チャーハン えびのチリソース 豆腐の中華スープ 牛乳	チャーハン	小麦	米 大葉 中華スープ 玉ねぎ 鶏肉 とうもろこし にんじん えび 大豆ミート 酒 醤油 かつお粉 塩 こしょう		エネルギー 24.4 kcal	
		えびのチリソース	たんぱく質 24.4 kcal	えび フライッター (えび 塩 でん粉 小麦粉 コーンフラワー) ケチャップ トマト 油 ねぎ 酒 砂糖 醤油 にんにく しょうが【卵】 かつお		エネルギー 338 kcal	
		豆腐の中華スープ	カルシウム 338 kcal	豆腐 キャベツ 小松菜 にんじん とりがらだし 醤油 中華スープ 酒 こまご 干しいたけ しょうが にんにく		エネルギー 1.7 kcal	
		牛乳	乳	牛乳			

七尾市の給食レシビを公開サイトcookpad(クックパッド)で紹介しています。ぜひ親子で給食メニュー作りを挑戦していただけるとうれしいです。右記のQRコードを読み取るまたは、cookpadで「七尾」と入れて検索してみてください。



七尾市学校給食

※ 都合により、献立が変更になることがあります。