

令和6年4月 給食予定こんだて表 (都合により使用材料の変更をすることがあります) 七尾市中島学校給食センター(中島小学校)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価
9	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳		米 大麦 わかめ 塩 鶏肉 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 しょうが じゃがいも ハム きゅうり にんじん ノエグッドレッシング 玉ねぎ とうもろこし 塩 こしょう 大根 油揚げ こんにやく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 663 kcal P 25.4 g L 23.9 g Ca 303 mg S 2.2 g
10	クロワッサン マカロニグラタン にんじんとツナのラペ もやしとベーコンのスープ 牛乳	卵・乳・小麦 乳・小麦 魚 乳	クロワッサン(小麦粉 マーガリン 砂糖 たまご イースト 塩 小麦グルテン 小麦麦芽) 豆乳 鶏肉 玉ねぎ マカロニ チーズ しめじ とうもろこし 米粉 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう パセリ にんじん キャベツ 水菜 ツナ【魚】粒マスタード 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう もやし 小松菜 玉ねぎ ベーコン にんじん とりからだし コンソメ 醤油 塩 こしょう 牛乳	E 552 kcal P 24.0 g L 28.6 g Ca 361 mg S 2.8 g
11	ごはん/野菜ふりかけ お花の豆腐バーグ リボンパスタの春サラダ 手まりふのみそ汁 お祝いクレープ/牛乳		米/野菜ふりかけ(米 じゃがいも 砂糖 ひえ でん粉 塩 トマト かぼちゃ ほうれん草 昆布 たまねぎ 水あめ) お花の豆腐バーグ(玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 大豆たんぱく 油 にんじん 砂糖 塩 醤油 にんにく しょうが) 醤油 砂糖 みりん かたくり粉 キャベツ ブロッコリー マカロニ にんじん とうもろこし ハム ノエグッドレッシング レモン果汁 塩 こしょう 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ 煮干しだし 手まりふ お祝いクレープ(豆乳 油 砂糖 いちご 米粉 水あめ 大豆粉) / 牛乳	E 678 kcal P 21.5 g L 22.7 g Ca 382 mg S 1.9 g
12	ポークカレー (カレーソース) たまごとキャベツの春色サラダ いちご 牛乳		米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ にんじん とりからだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉 にんにく しょうが 油 キャベツ たまご 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 油 塩 こしょう いちご 牛乳	E 642 kcal P 22.0 g L 22.0 g Ca 305 mg S 2.5 g
15	フィッシュバーガー (白身魚フライ) コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	乳・小麦 小麦・魚 乳	ロールパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 パン酵母 塩) 白身魚フライ(ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 油 塩) 油 中濃ソース キャベツ にんじん きゅうり 水菜 ノエグッドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ トマトジュース ベーコン さやいんげん にんじん 大豆 トマト ケチャップ とりからだし 赤ワイン コンソメ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 牛乳	E 664 kcal P 23.0 g L 30.0 g Ca 288 mg S 1.9 g
16	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 小松菜と切り干し大根のごまあえ 白玉だんごのすまし汁 牛乳		米 豚肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 酒 ごま キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん 切り干し大根 ごま 醤油 砂糖 豆腐 白玉だんご ごぼう えのきだけ にんじん 醤油 煮干しだし みりん わかめ 昆布だし 塩 牛乳	E 640 kcal P 26.7 g L 19.2 g Ca 370 mg S 2.2 g
17	食パン/いちごジャム オムレツのトマトソース じゃがいもとミートボールの煮込み 牛乳	乳・小麦 卵 乳	食パン(小麦粉 砂糖 ショートニング パン酵母 塩 乳糖 脱脂粉乳)/いちごジャム プレーンオムレツ(卵 コーンスターチ 酢 砂糖 塩 醤油 とりからだし 油) トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖 じゃがいも キャベツ ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 大豆たんぱく 水あめ 塩 油) 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 大豆 とりからだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 542 kcal P 24.7 g L 18.3 g Ca 313 mg S 2.0 g
18	肉みそ丼 水ぎょうざのスープ オレンジ 牛乳		米 大麦 ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 にんじん 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 酒 大豆ミート 醤油 ごま油 トウバンジャン にんにく 水ぎょうざ(キャベツ 豚肉 ねぎ しょうが 小麦粉 ごま油) もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん とりからだし 醤油 酒 干しいたけ 中華スープ 塩 こしょう オレンジ 牛乳	E 579 kcal P 21.3 g L 17.3 g Ca 331 mg S 2.0 g
19	ごはん さけのコーンフレーク焼き ほうれん草のごまあえ 沢煮椀 牛乳		米 さけ コーンフレーク ノエグッドレッシング 塩 こしょう ごま ほうれん草 もやし キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん えのきだけ みつば 醤油 煮干しだし 酒 干しいたけ 昆布だし 塩 牛乳	E 644 kcal P 25.7 g L 22.9 g Ca 290 mg S 1.7 g
22	セルフドッグパン (ウインナー) マカロニサラダ 野菜のコンソメスープ ソフトクリームヨーグルト/牛乳	乳・小麦 小麦・魚 乳/乳	コッペパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 パン酵母 塩) ウインナーソーセージ ケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ ブロッコリー マカロニ ツナ【魚】ノエグッドレッシング とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう 白菜 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 にんじん えのきだけ とりからだし 醤油 白ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう ソフトクリームヨーグルト(練乳 粉乳 砂糖 クリーム) / 牛乳	E 699 kcal P 26.0 g L 33.7 g Ca 493 mg S 2.0 g

七尾市中島学校給食センター(中島小学校)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価
23	ごはん 揚げさばのおろしソースがけ 青菜のごまあえ かきたま汁 牛乳		米 さば 大根 油 醤油 かたくり粉 砂糖 米粉 酒 みりん ごま もやし 小松菜 にんじん 醤油 ごま 砂糖 卵 豆腐 たまご 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 干しいたけ 牛乳	E 652 kcal P 26.4 g L 24.2 g Ca 360 mg S 2.0 g
24	食パン/チョコクリーム 豚肉のピザ焼き おじゃこのサラダ じゃがいもの豆乳スープ 牛乳	乳・小麦/乳 乳 魚 乳	食パン(小麦粉 砂糖 ショートニング パン酵母 塩 乳糖 脱脂粉乳)/チョコレートクリーム(砂糖 大豆油 ココア 全粉乳 カカオマス 脱脂粉乳 乳糖 ココアバター) 豚肉 ピザソース 玉ねぎ ピーマン 粉チーズ 白ワイン 塩 こしょう キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 しらす干し オリーブ油 砂糖 塩 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 ベーコン にんじん 米粉 とりからだし コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	E 626 kcal P 27.5 g L 28.1 g Ca 310 mg S 1.8 g
25	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 豚汁 りんごゼリー/牛乳		米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 青のり 小松菜 もやし にんじん しめじ ハム 醤油 砂糖 みりん じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく えのきだけ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 りんごゼリー(りんご 砂糖) / 牛乳	E 610 kcal P 20.7 g L 15.2 g Ca 338 mg S 2.1 g
26	たけのこごはん 厚焼きたまご ツナとひじきのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	たけのこ 卵 魚 乳	米 大麦 醤油 酒 たけのこ 油揚げ にんじん 砂糖 みりん 厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油) キャベツ ツナ【魚】小松菜 ノエグッドレッシング しそひじきのつくだ煮 レモン果汁 こしょう じゃがいも 豆腐 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 606 kcal P 22.6 g L 21.9 g Ca 336 mg S 2.6 g
30	ごはん いわしのレモン煮 きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳		米 いわしのレモン煮(いわし 砂糖 醤油 かぼす果汁 みりん でん粉 レモン果汁 塩) ごぼう 豚肉 にんじん こんにやく ピーマン 醤油 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 うどん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 625 kcal P 24.1 g L 18.3 g Ca 422 mg S 2.1 g

今年も給食が始まります!
～お知らせとおねがい～

給食当番の白衣

給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯を行って、週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。学校のものを出している形ですので、大切に使うようお願いください。



献立表の活用

給食日より・献立表はホームページでの配信になりました。紙が必要な場合は、児童玄関においておきますので、お子さんに持ち帰るようお願いください。子どもたちが毎日どんな給食を食べているのか、ぜひ見ていただけると嬉しいです。



そのほか

食材などの物価高騰が顕著になってきたことに伴い、今年度(令和6年度)から給食費単価が増額になりました。

小学校: 323円(現在280円)
中学校: 402円(現在350円)

令和5年度から七尾市に住所を有する保護者は「七尾市学校給食助成制度(全額助成)」の対象です。

