

令和6年6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)

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 * [] の中に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	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * [] の中に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
3月	ごはん 揚げギョーザ 春雨とひじきの中華サラダ 豆腐のふわふわ煮 牛乳	小麦 卵・ごま 乳	米 ぎょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ にら しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 小麦粉) 油 きゅうり はるさめ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 ひじき しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま 絹ごし豆腐 もやし チンゲンサイ たまねぎ ぶた肉 にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 中華 スープ しいたけ 牛乳	E 641 kcal P 22.8 g L 20.0 g Ca 333 mg S 2.1 g	17月	ごはん トントンれんこん 太きゅうりの酢の物 いしる汁 牛乳	米 れんこん 豚肉 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 イカホ-ル(いか たら 澱粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖) 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ねぎ え のきたけ しょうゆ いしる みりん 牛乳	E 655 kcal P 25.9 g L 21.2 g Ca 335 mg S 2.2 g	
	ミルク食パン/ブルーベリージャム ハンバーグのオニオンソース ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	小麦・乳 魚 乳	食パン【小麦 乳】/ブルーベリージャム ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩)たまねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく キャベツ ツナ【魚】きゅうり ノンエクトレッシング にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ トマト にんじん 大豆 トマト ベーコン セロリ トマト ケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソ メ にんにく 牛乳	E 658 kcal P 27.4 g L 28.6 g Ca 504 mg S 2.6 g		アーモンドトースト ミートボール 野菜のスープ煮 牛乳	小麦・乳・アーモンド 卵・乳・小麦 乳	食パン【小麦 乳】バター 砂糖 アーモンド チーズ肉だんご(鶏肉 玉ねぎ ラード 小麦たんぱく 大豆たんぱく チーズ パン粉 しょうゆ マーガリントマト 塩 砂糖 卵白 油 水あめ ケチャップ りんごジュース ワイン) じゃがいも たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ベーコン ぶなしめじ とうもろこし さやいんげん とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 706 kcal P 24.2 g L 34.3 g Ca 468 mg S 2.8 g
	ごはん ふくらぎの梅照り焼き 野菜のいしる炒め 豆腐と油揚げのみそ汁 牛乳	魚 魚 乳	米 ふくらぎ しょうゆ 酒 梅干し 水あめ 砂糖 しょうが 片栗粉 キャベツ もやし たまねぎ とり肉 にんじん いしる 酒 しょうゆ 油 砂糖 片栗粉 こしょう 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳	E 626 kcal P 28.5 g L 21.4 g Ca 353 mg S 2.0 g		ごはん ちくわのカレー揚げ のり梅あえ 肉じゃが 牛乳	魚・小麦 乳	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 カレー粉 こまつな もやし キャベツ にんじん 梅干し しょうゆ 砂糖 のり じゃがいも たまねぎ ぶた肉 しらたき にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油 牛乳	E 618 kcal P 23.1 g L 16.2 g Ca 314 mg S 2.1 g
	ごはん チキンカツ カミカミあえ 豆乳汁 牛乳	小麦 いか 乳	米 とり肉 パン粉【小麦】油 中濃ソース 小麦粉 酒 米粉 塩 こしょう こまつな キャベツ いか わかめ にんじん しょうゆ みりん ごま油 酒 だいこん 生揚げ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ 豆乳 大豆 みそ ぶなしめじ 煮干しだし 牛乳	E 615 kcal P 28.5 g L 18.1 g Ca 368 mg S 2.2 g		えびチャーハン ポークしゅうまい もやしのナムル 五目中華スープ 牛乳	えび 小麦 だけのこ 乳	米 大麦 中華スープ えび 酒 黄パプリカ たまねぎ にんじん えだ豆 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう シューマイ(たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料) もやし こまつな にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ トウハンジャン 木綿豆腐 たまご たまねぎ ねぎ たけのこ 水煮 とうもろこし とりがらだし 片栗粉 しょうゆ 酒 中華スープ オ イスターソース しいたけ 牛乳	E 621 kcal P 25.7 g L 19.5 g Ca 326 mg S 2.2 g
ちらしずし 豚しゃぶサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ももゼリー/牛乳	卵 ごま 乳	米 酢 砂糖 塩 油揚げ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ しょうゆ しいたけ 砂糖 酒 ぶた肉 もやし きゅうり 赤ピーマン ごま しょうゆ 酢 酒 しょうが 砂糖 にんにく こんぶ トウハンジャン 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし わかめ ももゼリー(ももピューレ 砂糖 水あめ) / 牛乳	E 635 kcal P 26.8 g L 20.7 g Ca 428 mg S 2.9 g	トマトキーマカレー たまごわかめの中華サラダ パイナップル 牛乳	魚・卵 乳	米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ にんじん トマト とりがらだし トマトりんご トマトケチャップ ウスターソース 赤ワ イン 大豆 油 にんにく しょうが キャベツ 卵焼き(卵 でんぷん 砂糖 かつおだし 油) きゅうり しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 わかめ ごま パイナップル 牛乳	E 680 kcal P 21.7 g L 19.6 g Ca 305 mg S 2.7 g		
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁 ヨーグルト/牛乳	魚・たけのこ 乳/乳	米 豚肉 しょうゆ みりん 砂糖 しょうが しらたき たけのこ さつまあげ【魚】 にんじん さやいんげん 大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 油 みりん 木綿豆腐 さとも だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし ごま油 ヨーグルト/牛乳	E 651 kcal P 29.1 g L 17.9 g Ca 466 mg S 2.4 g	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 塩昆布あえ 三日のだんご汁 牛乳	魚・ごま 乳	米 ふくらぎ トマトケチャップ 油 ウスターソース 米粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 しょうが 酒 ごま にんにく キャベツ こまつな にんじん 塩昆布 しょうゆ 生揚げ 白玉だんご はくさい にんじん ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし 牛乳	E 689 kcal P 25.2 g L 22.8 g Ca 376 mg S 2.3 g		
ミルクロール 揚げそばと太きゅうりのカボナータ風 じゃがいものミルクスープ メロン 牛乳	小麦・乳 魚 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳】 そば トマト たまねぎ 太きゅうり なす 黄ピーマン 片栗粉 トマト トマトケチャップ 油 米粉 白ワイン にんにく オ リーブ油 塩 こしょう コンソメ バジル 牛乳 じゃがいも たまねぎ こまつな とり肉 にんじん 大豆 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう メロン 牛乳	E 663 kcal P 29.8 g L 26.5 g Ca 405 mg S 2.5 g	ミルク食パン/いちごジャム ブレーションオムレツ きのこのミートスパゲッティ 野菜のコンソメスープ ヨーグルト/牛乳	小麦・乳 卵 小麦 乳/乳	食パン【小麦 乳】/いちごジャム たまご 澱粉 りんご 酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油 スパゲッティ たまねぎ ぶた肉 トマト トマトケチャップ エリンギ マッシュルーム 赤ワイン油 ウスターソース コンソメ 砂糖 こしょう 塩 キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン セロリ えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ヨーグルト/牛乳	E 625 kcal P 25.4 g L 21.3 g Ca 482 mg S 2.9 g		
ごはん きびなごフライ 小松菜のごまあえ 高野豆腐のたまごとし 牛乳	魚 ごま 卵 乳	米 きびなご じゃがいも 米粉 しょうが 砂糖 油 こまつな もやし キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 しらたき にんじん 凍り豆腐 さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂 糖 みりん しいたけ 牛乳	E 632 kcal P 26.8 g L 19.9 g Ca 431 mg S 1.8 g	梅しそごはん さばの竜田揚げ うの花 打ち豆汁 牛乳	魚 乳	米 大麦 梅 赤しそ さば【魚】片栗粉 油 しょうゆ 米粉 酒 しょうが たまねぎ おから ぶた肉 こんにやく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 しょうゆ 煮干しだし 塩 だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆 煮干しだし 牛乳	E 682 kcal P 27.6 g L 25.1 g Ca 332 mg S 2.7 g		
大豆とわかめのごはん あつやきたまご ツナポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁 さくらんぼ/牛乳	卵 魚・乳 乳	米 大麦 わかめ 大豆 砂糖 塩 しょうゆ 酒 厚焼きたまご(卵 でんぷん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) じゃがいも きゅうり ツナ【魚】にんじん ノンエクトレッシング とうもろこし チーズ【乳】 レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ こまつな にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし さくらんぼ/牛乳	E 631 kcal P 23.6 g L 22.0 g Ca 357 mg S 2.1 g	ごはん チンジャオロースー 豆腐と野菜のサンラータン フルーツ杏仁 牛乳	たけのこ 卵 乳 乳	米 豚肉 たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 油 米粉 砂糖 しょうゆ 酒 中華スープ しょう が にんにく ごま油 トウハンジャン 木綿豆腐 たまご たまねぎ にんじん にら とりがらだし しょうゆ 酢 酒 片栗粉 中華スープ しいたけ ラー 油 こしょう 杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) みかん(缶詰) パインアップル(缶詰) もも(缶 詰) 砂糖 牛乳	E 688 kcal P 27.4 g L 20.6 g Ca 337 mg S 1.7 g		
ごはん とびうおの石垣フライ 切干大根の酢の物 豚汁 チーズ/牛乳	魚・小麦・ごま 乳/乳	米 とびうお パン粉【小麦】油 中濃ソース 小麦粉 米粉 酒 ごま 塩 こしょう こまつな 油揚げ にんじん 切干大根 酢 しょうゆ 砂糖 塩 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒 チーズ/牛乳	E 634 kcal P 26.8 g L 18.3 g Ca 385 mg S 1.8 g	三色そばろ丼 福神あえ じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳	卵 乳	米 とり肉 たまご たまねぎ えだまめ 大豆 しょうゆ 砂糖 しょうが 油 酒 塩 キャベツ きゅうり 福神漬(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが かり なた豆 しそ しいたけ 砂糖 しょうゆ 酢 塩) にんじん しょうゆ じゃがいも こまつな にんじん ねぎ えのきたけ 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳	E 621 kcal P 25.0 g L 19.6 g Ca 336 mg S 2.2 g		