

令和6年9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
2月	ポークカレー (ごはん) (カレーソース) ひじきの彩りサラダ フルーツポンチ 牛乳	ごま バナナ・りんご 乳	米 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ にんじん とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにくしょうが 油 カレー粉 キャベツ ブロッコリー ロースハム とうもろこし ひじき佃煮【ごま】 酢 しょうゆ 油 砂糖 バナナ りんご カクテルゼリー(りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、砂糖、豆乳、寒天) バインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖 牛乳	E 705 kcal P 21.3 g L 19.1 g Ca 284 mg S 2.4 g	17日	ハンバーガー (ハンバーグ) シーザーサラダ かもうりのカレーポトフ 牛乳	小麦・乳 乳・小麦 乳	胚芽パンズ【小麦 乳】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン ベーコン ノエッグトレッシング クルトン【乳・小麦】牛乳 レモン パルメザンチーズ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう とうがんとたまねぎ ブロッコリー トマト ポークウインナー 黄ピーマン オクラ しょうゆ とりがらだし 白ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう 牛乳	E 653 kcal P 26.0 g L 29.2 g Ca 557 mg S 2.8 g
3日	アーモンドトースト ミートボール コールスローサラダ 大豆とトマトのスープ 牛乳	小麦・乳・アーモンド 乳・卵・小麦 魚 乳	食パン【小麦 乳】バター アーモンド 砂糖 肉団子(鶏肉 たまねぎ パン粉 卵白 大豆 油 しょうが 砂糖 ごま油 りんご) キャベツ ツナ【魚】にんじん みずな きゅうり ノエッグトレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ とり肉 トマト にんじん 大豆 セロリ トマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 こしょう 牛乳	E 698 kcal P 26.9 g L 33.6 g Ca 373 mg S 2.5 g	18日	豚丼(麦ごはん) 金時草のマリネ かきたま汁 冷凍みかん/牛乳	小麦・乳 魚 卵 乳	米 大麦 ぶた肉 たまねぎ いら しょうゆ 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにく トウバンジャン キャベツ 金時草 きゅうり かまぼこ【魚】 酢 砂糖 しょうゆ レモン果汁 油 塩 こしょう たまねぎ たまご 木綿豆腐 にんじん えのきたけ 煮干しだし しょうゆ 昆布だし 片栗粉 塩 みかん/牛乳	E 612 kcal P 28.3 g L 18.2 g Ca 337 mg S 1.8 g
4日	ごはん ソースカツ ブロッコリーとしらすの和風サラダ 青菜と豆腐のみそ汁 牛乳	小麦 魚 乳	米 ぶた肉 パン粉【小麦】小麦粉 米粉 油 ウスターソース みりん 三温糖 酒 しょうゆ 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー にんじん しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 三温糖 しょうが 塩 こしょう 木綿豆腐 こまつな たまねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	E 650 kcal P 29.4 g L 20.6 g Ca 362 mg S 2.6 g	19日	ごはん さばの香味焼き 甘酢あえ 牛肉と厚揚げの旨煮 牛乳	魚 卵 乳	米 さば【魚】みそ ねぎ 油 みりん 三温糖 しょうが トウバンジャン こまつな れんこん キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 酢 砂糖 しょうゆ 塩 たまねぎ 牛肉 生揚げ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん しょうゆ 砂糖 酒 みりん しょうが 油 牛乳	E 667 kcal P 29.1 g L 22.5 g Ca 369 mg S 2.4 g
5日	ごはん いわしのしょうが煮 小松菜と切干大根のおひたし かもうりと肉だんごのスープ 牛乳	魚 乳	米 いわし 砂糖 でん粉 生姜 しょうゆ みりん 塩 こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 しょうゆ 三温糖 酒 みりん とうがん ねぎ ぶた肉 とり肉 にんじん とりがらだし しょうゆ 酒 しいたけ 中華スープ しょうが 片栗粉 塩 こしょう 牛乳	E 616 kcal P 24.7 g L 21.7 g Ca 384 mg S 1.7 g	20日	鶏ごぼうごはん はたはたの唐揚げ 青菜のごまあえ 大根と豆腐のみそ汁 おはぎ/牛乳	魚・小麦 ごま 乳	米 とり肉 ごぼう 大麦 えだまめ にんじん しょうゆ 酒 砂糖 しいたけ みりん はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖) 油 こまつな もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖 だいこん 木綿豆腐 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし わかめ おはぎ(小豆 もち米 砂糖 寒天 塩)/牛乳	E 636 kcal P 24.9 g L 18.2 g Ca 427 mg S 2.8 g
6日	ごはん 大豆と野菜のナムル 韓国風肉じゃが 梨 牛乳	小麦 ごま 乳	米 もやし きゅうりにんじん 大豆 ねぎ しょうゆ みりん 酒 ごま油 しょうゆ みりん こんぶ じゃがいも たまねぎ ぶた肉 生揚げ にんじん ねぎ しょうゆ みそ 酒 砂糖 ごま みりん 油 にんにく ごま油 なし 牛乳	E 638 kcal P 25.1 g L 17.9 g Ca 336 mg S 1.9 g	24日	ミルク食パン/いちごジャム とびうおフライ 金糸瓜の焼きそば風炒め 野菜のコンソメスープ ヨーグルト/牛乳	小麦・乳 魚・小麦 乳/乳	食パン【小麦 乳】 / いちごジャム とびうお 小麦粉 でんぷん 塩 こしょう 油 中濃ソース そうめんかぼちゃ ぶた肉 キャベツ もやし にんじん いら 酒 ウスターソース 中濃ソース 油 中華スープ じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ヨーグルト/牛乳	E 612 kcal P 26.5 g L 20.2 g Ca 421 mg S 2.6 g
9日	ごはん 五目厚焼きたまご ひじきの炒め煮 豚汁 牛乳	卵・たけのこ 魚 乳	米 五目厚焼きたまご(卵 かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もずく 醤油 みりん 酢 しいたけ 塩 油) れんこん 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 煮干しだし ごま油 みりん 三温糖 さつまいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	E 584 kcal P 22.0 g L 15.1 g Ca 324 mg S 2.1 g	25日	キムタクごはん 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ わかめスープ 牛乳	小麦・小麦 小麦 魚 乳	米 こまつな ぶた肉 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 たら りんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤) たくあん漬(だいこん) 大麦 酒 しょうゆ ごま ごま油 油 焼きぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ たら 豚肉 鶏肉 ラード でん粉 醤油 塩 砂糖 しょうが 小麦粉 大豆油 大豆粉 大豆たんぱく 酢) ブロッコリー キャベツ かまぼこ【魚】 にんじん ノエッグトレッシング ごま しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 チンゲンサイ もやし にんじん とうもろこし とりがらだし 中華スープ 酒 わかめ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	E 617 kcal P 23.1 g L 21.1 g Ca 418 mg S 2.4 g
10日	ミルクロール なすのミートソース焼き グリーンサラダ クラムチャウダー 牛乳	小麦・乳 小麦・乳 乳・貝 乳	ミルクロール【小麦 乳】 なす たまねぎ ぶた肉 チーズ マカロニ ぶなしめじ トマトケチャップ トマト 赤ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ 砂糖 塩 キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん ベーコン あさり バター とりがらだし 米粉 コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	E 637 kcal P 25.8 g L 26.5 g Ca 445 mg S 2.8 g	26日	ごはん ふくらぎと大豆の甘辛がらめ 即席漬 めった汁 牛乳	魚 乳	米 県産ふくらぎ 大豆 片栗粉 しょうゆ 油 砂糖 片栗粉 みりん 米粉 キャベツ きゅうりにんじん しょうゆ 塩 昆布 じゃがいも ぶた肉 たまねぎ 酒 にんじん こまつな こんにやく ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	E 670 kcal P 28.5 g L 22.3 g Ca 308 mg S 1.7 g
11日	ごはん 鶏ささみの青のり風味 チーズ納豆 けんちん汁 牛乳	乳 乳 乳	米 とり肉 片栗粉 油 白ワイン 塩 あおのり もやし ほうれんそう 納豆 チーズ【乳】 にんじん しょうゆ みりん 木綿豆腐 だいこん こんにやく にんじん ねぎ ごぼう しょうゆ 煮干しだし みりん ごま油 昆布だし 塩 牛乳	E 621 kcal P 27.4 g L 19.9 g Ca 342 mg S 2.4 g	27日	麦ごはん スープカレー フライドポテト コーンサラダ 牛乳	乳 乳	米 大麦 たまねぎ とり肉 ブロッコリー にんじん カレールウ トマト とりがらだし 白ワイン しょうゆ 油 コンソメ 三温糖 にんにく カレー粉 しょうが じゃがいも 油 塩 パセリ こまつな キャベツ ロースハム とうもろこし 酢 しょうゆ 油 砂糖 牛乳	E 657 kcal P 23.6 g L 19.7 g Ca 298 mg S 2.4 g
12日	ごはん がんもどきのきめ煮 野菜の梅あえ 秋野菜と鶏肉のみそ汁 月見だんご/牛乳	小麦 魚 乳	米 がんもどき(大豆たんぱく 油 枝豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖) しょうゆ 酒 煮干しだし 砂糖 みりん 水 キャベツ きゅうりにんじん うめ 砂糖 しょうゆ かつお節【魚】 さつまいも だいこん とり肉 こまつな にんじん みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒 白玉だんご(華桔梗) きな粉【大豆】 砂糖 塩 / 牛乳	E 628 kcal P 22.4 g L 16.6 g Ca 300 mg S 1.9 g	30日	ごはん 鶏肉と野菜の彩り炒め 打ち込み汁 りんご 牛乳	小麦 乳	米 とり肉 キャベツ たまねぎ こまつな にんじん 赤ピーマン 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 砂糖 しょうが 酒 ごま油 トウバンジャン うどん【小麦】 ねぎ にんじん 油揚げ しょうゆ 煮干しだし しいたけ 酒 みりん 昆布だし りんご 牛乳	E 630 kcal P 24.2 g L 17.9 g Ca 320 mg S 2.0 g