

令和6年10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
1	ミルクロール 巣ごもりたまご ひじきの彩りサラダ 秋野菜の米粉シチュー 牛乳	乳・小麦 卵 ごま 乳 乳	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) たまご ほうれん草 ハム 塩 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】 酢 ごま油 醤油 砂糖 塩 牛乳 さつまいも 鶏肉 玉ねぎ 大根 白菜 にんじん 米粉 バター とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 663 kcal P 27.9 g L 26.5 g Ca 399 mg S 3.1 g	17	ごはん 揚げポークしゅうまい 大根のオイスター炒め えびと豆腐のふわふわ煮 牛乳	米 小麦 オイスター えび 乳	米 ポークしゅうまい(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょうがが 塩 小麦粉) 油 大根 小松菜 にんじん 鶏肉 醤油 砂糖 酒 ごま油 オイスターソース しょうがが にんにく 豆腐 白菜 もやし 玉ねぎ えび にんじん 醤油 酒 とりがらだし 砂糖 かたくり粉 中華スープ 干しいたけ 牛乳	E 623 kcal P 22.6 g L 21.1 g Ca 326 mg S 1.8 g
2	わかめごはん はまちの竜田揚げ 野菜の生姜ドレッシングあえ しっぽくうどん 牛乳	魚 卵 小麦 乳	米 大麦 わかめ 塩 はまち 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 みりん キャベツ 小松菜 錦糸たまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油) 醤油 砂糖 しょうがが 酢 オリーブ油 うどん 里いも 大根 鶏肉 にんじん 油揚げ 醤油 煮干しだし ねぎ みりん 酒 牛乳	E 655 kcal P 27.2 g L 23.6 g Ca 325 mg S 2.8 g	18	ごはん きびなごフライ キャベツの生姜醤油あえ とり野菜 牛乳	米 魚 ごま 乳	米 きびなごフライ(きびなご じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 水あめ 油 砂糖 しょうがが 塩) 油 キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん 醤油 酢 砂糖 しょうがが ごま みりん 白菜 豆腐 玉ねぎ 鶏肉 こんにやく しめじ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 にんにく しょうが トウハン 牛乳	E 655 kcal P 27.9 g L 21.0 g Ca 488 mg S 2.1 g
3	ピピンバ 大学いも わかめスープ 牛乳	小麦 ごま 乳	米 豚肉 もやし 小松菜 にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 油 酒 ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ 醤油 ごま 酢 玉ねぎ 豆腐 えのきだけ ねぎ とりがらだし 中華スープ 醤油 わかめ 酒 牛乳	E 657 kcal P 22.6 g L 18.3 g Ca 333 mg S 2.0 g	21	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	米 乳・魚 乳	米 鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 酒 じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ ハム ノエッグドレッシング チーズ かつおぶし 塩 こしょう 豆腐 大根 ほうれん草 なめこ 醤油 煮干しだし 酒 わかめ 昆布だし みりん 塩 牛乳	E 601 kcal P 28.8 g L 16.9 g Ca 312 mg S 2.2 g
4	ごはん ふくらぎのこうじ焼き 龍登金時とれんこんの彩りサラダ むらくも汁 だいたいムース/牛乳	魚 卵 乳	米 ふくらぎ 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 酒 さつまいも れんこん 赤パプリカ さやいんげん えだ豆 とうもろこし 玉ねぎ 酢 油 醤油 砂糖 豆腐 たまご 玉ねぎ ほうれん草 生しいたけ 煮干しだし 醤油 酒 かたくり粉 昆布だし だいたいムース(豆乳クリーム 砂糖 ゼラチン だいたい果汁 でん粉) / 牛乳	E 674 kcal P 26.3 g L 22.7 g Ca 300 mg S 1.1 g	22	ミルクロール えびカツ 野菜のソテー ポークビーンズ 牛乳	乳・小麦 小麦・えび 乳	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) えびカツ(えび 大豆たんぱく でん粉 パン粉 砂糖 塩 小麦粉 大豆油) 油 キャベツ ほうれん草 にんじん とうもろこし 油 コンソメ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん さやいんげん ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 669 kcal P 28.6 g L 23.4 g Ca 403 mg S 2.7 g
7	ごはん 春巻き 野菜の三色ナムル 八宝菜 牛乳	小麦 卵・乳の 乳	米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 大豆油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油 ほうれん草 にんじん 切り干し大根 醤油 みりん ごま油 砂糖 白菜 玉ねぎ 豚肉 にんじん チンゲンサイ うずらたまご たけのこ 醤油 かたくり粉 油 中華スープ しょうがが オイスターソース 酒 ごま油 砂糖 牛乳	E 671 kcal P 19.7 g L 26.4 g Ca 315 mg S 1.6 g	23	オムハヤシライス (ハヤシソース) (オムレツ) コールスローサラダ 牛乳	米 小麦 卵 乳	米 玉ねぎ 牛肉 にんじん トマト デミグラスソース【小麦】 ハヤシルウ【小麦】 コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう ブレンオムレツ(卵 大豆油 でん粉 塩) キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 オリーブ油 塩 こしょう 牛乳	E 640 kcal P 21.6 g L 22.4 g Ca 361 mg S 2.7 g
8	ミルク食パン/チョコクリーム お星さまハンバーグ カラフル野菜とチーズの骨太サラダ アルファベットスープ 牛乳	乳・小麦/ 小麦 乳 小麦 乳	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 塩) / チョコレートクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココア) お星さまハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード ケチャップ 砂糖 油 マッシュポテト にんにく しょうがが 塩) ケチャップ りんご 中濃ソース 赤ワイン かぼちゃ 小松菜 きゅうり にんじん ノエッグドレッシング チーズ 塩 こしょう 大根 キャベツ にんじん ベーコン マカロニ とりがらだし 醤油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 605 kcal P 21.1 g L 26.1 g Ca 447 mg S 2.8 g	24	ごはん めぎすの南蛮風 チンゲンサイのごまみそあえ いしる煮 牛乳	米 魚 ごま 魚・いか・ 乳	米 めぎすのから揚げ(めぎす でん粉) 油 酢 醤油 砂糖 ごま油 トウハンジャン チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん みそ ごま 砂糖 醤油 みりん 白菜 大根 豆腐 鶏肉 いかボール(いか たらすり身 でん粉 ラード みりん 塩 砂糖 しょうがが) にんじん ねぎ 醤油 いしる 酒 みりん 牛乳	E 617 kcal P 29.0 g L 19.4 g Ca 375 mg S 2.3 g
9	きのこカレー 花野菜とりんごのサラダ ヨーグルト 牛乳	小麦 りんご 乳 乳	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ にんじん エリンギ マッシュルーム しめじ とりがらだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうがが カレー粉 ブロッコリー カリフラワー ハム りんご とうもろこし 醤油 砂糖 油 酢 オリーブ油 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	E 681 kcal P 22.5 g L 21.0 g Ca 423 mg S 2.6 g	25	ごはん ちくわのカレー揚げ ミルクおから さつま汁 牛乳	小麦・魚 乳 乳	米 ちくわ【魚】 小麦粉 油 米粉 カレー粉 おから 玉ねぎ 油揚げ ごぼう 牛乳 にんじん ねぎ 油 醤油 煮干しだし 砂糖 塩 さつまいも 豆腐 小松菜 鶏肉 なめこ にんじん みそ 煮干しだし 酒 牛乳	E 616 kcal P 22.6 g L 18.3 g Ca 342 mg S 1.9 g
10	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ トックスープ 牛乳	米 卵 乳	米 鶏肉 かたくり粉 油 ケチャップ 米粉 酒 コチュジャン 醤油 砂糖 みりん にんにく 塩 こしょう キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 わかめのり たまごトック 白菜 チンゲンサイ にんじん 春雨 とりがらだし 醤油 中華スープ 酒 かたくり粉 塩 こしょう 牛乳	E 608 kcal P 24.9 g L 15.3 g Ca 305 mg S 1.8 g	28	ごはん いわしのかば焼き風 大根サラダ 鶏ごぼうのみそ汁 牛乳	米 魚 乳	米 いわし 油 醤油 砂糖 米粉 かたくり粉 みりん 酒 しょうがが 青のり 大根 きゅうり にんじん ハム ノエッグドレッシング レモン果汁 砂糖 塩 こしょう 鶏肉 ごぼう 小松菜 にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	E 631 kcal P 26.1 g L 19.2 g Ca 325 mg S 2.1 g
11	さつまいもごはん さばのみそ煮 甘酢あえ 月菜汁 牛乳	魚 卵 卵・魚 乳	米 大麦 塩 さつまいも さばのみそ煮(さば みそ 砂糖 でん粉) キャベツ きゅうり 錦糸たまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油) 酢 砂糖 しょうがが 醤油 わかめ 塩 白玉だんご 白菜 大根 小松菜 油揚げ なると【卵・魚】 醤油 煮干しだし 昆布だし 塩 牛乳	E 626 kcal P 23.9 g L 19.9 g Ca 348 mg S 2.3 g	29	ツナのピザトースト ウインナー 野菜のスープ煮 牛乳	乳・小麦・魚 乳	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 塩) チーズ ツナ【魚】 ピザソース 玉ねぎ ケチャップ ビーマン 砂糖 ポークウインナー(豚肉 ラード 水あめ 砂糖 塩) じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 にんじん とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン こしょう 牛乳	E 632 kcal P 29.4 g L 28.1 g Ca 396 mg S 3.2 g
15	バターロール ラザニア ひじきのマリネサラダ コーンポタージュ 牛乳	卵・乳 小麦 乳・小麦 ごま 乳 乳	バターロール(小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩) トマト 玉ねぎ 豚肉 マカロニ ケチャップ チーズ にんじん デミグラスソース【小麦】 生クリーム 大豆ミート 赤ワイン にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】 酢 油 塩 こしょう 牛乳 とうもろこし 玉ねぎ バター 米粉 とりがらだし コンソメ スキムミルク 塩 パセリ こしょう 牛乳	E 636 kcal P 24.0 g L 25.3 g Ca 416 mg S 3.0 g	30	ごはん たまご焼き 五目煮豆 いなか汁 牛乳	卵 乳	米 たまご焼き(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油) 鶏肉 こんにやく にんじん 大豆 醤油 砂糖 ひじき 煮干しだし みりん 油 酒 里いも 大根 白菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ なめこ 煮干しだし 牛乳	E 613 kcal P 25.9 g L 19.3 g Ca 348 mg S 1.8 g
16	ごはん さごしの西京みそがらめ 水菜と京揚げの煮びたし 京風お煮しめ 牛乳	魚 乳	米 さごし 油 白みそ みそ 砂糖 米粉 酒 醤油 かたくり粉 みりん 白菜 水菜 油揚げ にんじん 醤油 砂糖 みりん 煮干しだし じゃがいも 大根 こんにやく にんじん 鶏肉 ごぼう さやいんげん 醤油 酒 煮干しだし みりん 砂糖 干しいたけ 昆布 牛乳	E 676 kcal P 28.6 g L 20.6 g Ca 352 mg S 2.7 g	31	ウインナーピラフ かぼちゃコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ 厚揚げと根菜のスープ 牛乳	小麦 乳	米 大麦 玉ねぎ ポークウインナー にんじん えだ豆 コンソメ 白ワイン 油 にんにく 塩 こしょう かぼちゃコロッケ(かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 マッシュポテト 砂糖 米油 塩 でん粉) 油 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう 厚揚げ 大根 玉ねぎ にんじん ごぼう コンソメ 醤油 塩 こしょう 牛乳	E 629 kcal P 20.2 g L 22.5 g Ca 375 mg S 2.6 g