

令和6年11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 | 肉みそ丼 水餃子のスープ ヨーグルトあえ 牛乳 | 小麦 乳・バナナ 乳 | 米 大麦 豚ひき肉 大豆ミートミンチ しょうゆ たまねぎ にんにく ごま油 赤みそ 砂糖 酒 トウバンジャン こまつな にんじん もやし はくさい 水餃子(キャベツ 豚肉 鶏肉 ねぎ しょうが 油 酒 小麦粉 大豆)たまねぎ ねぎ にんじん しょうゆ とりがらだし 中華スープ 塩 しいたけ しょうゆ バナナ ヨーグルト もも パインアップル | E 614 kcal P 21.6 g L 17.4 g Ca 368 mg S 2.3 g | 18 | ごはん チキンチキンごぼろ ブロッコリーの彩りあえ だいこんと油揚げのみそ汁 牛乳 | 米 乳 乳 乳 | 米 とり肉 ごぼろ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん チーズ【乳】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 しょうゆ だいこん たまねぎ こまつな ねぎ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳 | E 627 kcal P 26.2 g L 19.5 g Ca 343 mg S 1.9 g |
| 5 | ごはん ハタハタのから揚げ 小松菜と切干のごまあえ 親子煮 牛乳 | 小麦・魚 ごま 卵 乳 | 米 はたはたから揚げ(はたはた でん粉 バン粉 塩 しょうゆ 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 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん こんにやく しょうゆ 煮干しだし 砂糖 しいたけ 酒 塩 | E 639 kcal P 26.8 g L 19.3 g Ca 397 mg S 2.4 g | 19 | ごはん 大豆とさつまいものあめ煮 とり野菜 ヨーグルト 牛乳 | 米 乳 乳 | 米 さつまいも 大豆 油 砂糖 水あめ しょうゆ みりん 片栗粉 はくさい 木綿豆腐 もやし とり肉 こまつな にんじん ねぎ みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒 三温糖 にんにく しょうが トウバンジャン ヨーグルト 牛乳 | E 632 kcal P 25.2 g L 15.3 g Ca 505 mg S 1.8 g |
| 6 | 大豆のキーマカレー (カレーソース) おじゃこ小松菜の骨太サラダ 能登島りんご 牛乳 | 魚 りんご 乳 | 米 じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん カレールウ 大豆 とりがらだし コンソメ トマト ウスターソース 油 にんにく 赤ワイン カレー粉 キャベツ こまつな にんじん しらす干し【魚】 酢 しょうゆ オリーブ油 砂糖 酒 塩 しょうゆ りんご 牛乳 | E 645 kcal P 22.7 g L 19.6 g Ca 319 mg S 2.3 g | 20 | ターメリックライス タンドリーチキン 水菜のサラダ 秋味ミルクスープ 牛乳 | 米 乳 乳 乳 | 米 コンソメ 塩 ターメリック とり肉 トマトケチャップ ヨーグルト しょうゆ にんにく カレー粉 塩 しょうゆ キャベツ もやし みずな とうもろこし 砂糖 ごま油 しょうゆ 塩 牛乳 さつまいも たまねぎ こまつな かぶ ねぎ にんじん ベーコン 米粉 パター とりがらだし コンソメ 油 塩 しょうゆ 牛乳 | E 621 kcal P 25.3 g L 17.8 g Ca 369 mg S 2.7 g |
| 7 | ごはん 厚揚げの中華あん はるさめスープ 牛乳 | 卵・小麦 乳 | 米 生揚げ じゃがいも ぶた肉 うずら卵 にんじん たまねぎ さやいんげん しょうゆ しょうが 油 しゅうまいの皮【小麦】 砂糖 みりん 酒 片栗粉 中華だし ごま油 キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうゆ はるさめ 中華スープ しいたけ 塩 しょうゆ 牛乳 | E 643 kcal P 24.7 g L 22.4 g Ca 402 mg S 2.0 g | 21 | ごはん 春巻き 大根とツナのナムル みそラーメン 牛乳 | 小麦 魚・ごま 小麦 乳 | 米 春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん しょうが しいたけ)油 だいこん こまつな にんじん ツナ【魚】 しょうゆ 砂糖 ごま 酒 ごま油 中華麺【小麦】キャベツ ぶた肉 たまねぎ ねぎ とりがらだし とうもろこし にんじん しょうゆ みそ 中華スープ 酒 砂糖 塩 しょうゆ 牛乳 | E 644 kcal P 19.5 g L 24.8 g Ca 297 mg S 2.0 g |
| 8 | ごはん 揚げぶり大根 かにかまの酢のもの さつまいものみそ汁 牛乳 | 魚 魚 乳 | 米 ふくらぎ 大根 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 みりん 油 煮干しだし キャベツ もやし かまぼこ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 はくさい さつまいも こまつな にんじん ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳 | E 662 kcal P 24.6 g L 22.4 g Ca 339 mg S 2.2 g | 22 | ごはん ふくらぎの照り焼き あいませ めった汁 牛乳 | 魚 乳 | 米 ふくらぎ しょうゆ 酒 砂糖 水あめ みりん しょうが 片栗粉 だいこん にんじん 油揚げ ごぼろ 砂糖 しょうゆ みりん 酒 油 じゃがいも はくさい ぶた肉 たまねぎ こまつな にんじん ねぎ みそ なめこ 煮干しだし 酒 牛乳 | E 653 kcal P 27.4 g L 21.3 g Ca 325 mg S 2.2 g |
| 11 | ごはん コールスローサラダ ポークデミグラスシチュー みかん 牛乳 | 小麦 乳 | 米 キャベツ きゅうり ロースハム とうもろこし ノエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 酢 砂糖 油 塩 しょうゆ じゃがいも たまねぎ デミグラスソース【小麦】 ぶた肉 にんじん トマト さやいんげん りんご 赤ワイン 油 コンソメ ウスターソース 三温糖 にんにく 塩 しょうゆ みかん 牛乳 | E 632 kcal P 20.8 g L 19.2 g Ca 276 mg S 1.7 g | 25 | ごはん 豚肉の生妻炒め ポテトサラダ ごま汁 牛乳 | 小麦 乳 ごま 乳 | 米 ぶた肉 たまねぎ 青ピーマン みりん 酒 しょうゆ 油 しょうが 酒 三温糖 じゃがいも ブロッコリー にんじん ノエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし チーズ【乳】 塩 しょうゆ はくさい だいこん ねぎ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし ごま 牛乳 | E 632 kcal P 24.0 g L 21.6 g Ca 335 mg S 1.9 g |
| 12 | 食パン/チョコクリーム スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ 牛乳 | 小麦・乳 小麦 小麦・乳 魚 乳 | 小麦粉 砂糖 塩 乳成分/チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココア) たまねぎ スパゲッティ トマト ぶた肉 トマトケチャップ にんじん エリンギ 大豆 ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 パルメザンチーズ 砂糖 塩 しょうゆ キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 とうもろこし 酢 砂糖 油 しょうゆ しょうゆ 牛乳 | E 620 kcal P 24.2 g L 19.4 g Ca 276 mg S 1.9 g | 26 | ごはん 揚げサバのおろしソースがけ 油揚げの酢のもの 打ち豆汁 牛乳 | 魚 乳 | 米 さば【魚】 だいこん 油 しょうゆ 片栗粉 砂糖 米粉 酒 みりん もやし こまつな 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ ごま油 しょうが 砂糖 じゃがいも たまねぎ まいたけ にんじん ねぎ みそ 打ち豆(大豆) 煮干しだし 牛乳 | E 665 kcal P 25.6 g L 24.0 g Ca 321 mg S 1.9 g |
| 13 | ごはん ハンバーグの和風きのこソース かぼちゃとチーズのカレーサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳 | 乳 乳 乳 | 米 ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 トマト にんにく しょうが じゃがいも 塩) たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく かぼちゃ ブロッコリー ノエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ【乳】 塩 カレー粉 だいこん 生揚げ はくさい こんにやく ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳 | E 617 kcal P 21.5 g L 20.9 g Ca 448 mg S 1.8 g | 27 | ごはん 肉だんご きんぴらごぼろ 豆乳汁 牛乳 | 小麦 魚・ごま 乳 | 米 ミートボール(豚肉 鶏肉 玉ねぎ バン粉 砂糖 油) トマトケチャップ みりん 三温糖 酒 ちくわ【魚】 ぎょう こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま 豆乳 木綿豆腐 たまねぎ こまつな ぶなしめじ とり肉 にんじん ねぎ みそ 酒 煮干しだし 牛乳 | E 620 kcal P 25.3 g L 18.7 g Ca 330 mg S 2.1 g |
| 14 | 秋の香りごはん いわしのおかか煮 野菜のごまマヨ和え 大根のみそ汁 牛乳 | 魚 ごま 乳 | 米 大麦 さつまいも 油揚げ にんじん ぶなしめじ 酒 しょうゆ 砂糖 昆布だし 塩 いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩) キャベツ もやし きゅうり ロースハム ノエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま しょうゆ 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳 | E 642 kcal P 25.6 g L 24.3 g Ca 444 mg S 3.0 g | 28 | 中島菜チャーハン 揚げ豚サラダ 厚揚げと春雨の中華スープ 牛乳 | 卵・魚・ごま 乳 | 米 たまご たまねぎ 中島菜菜めしの素【ごま】 しらす干し【魚】 しょうゆ 中華スープ ごま油 油 砂糖 中華スープ 酒 塩 しょうゆ もやし ぶた肉 ブロッコリー たまねぎ にんじん しょうゆ 酢 三温糖 酒 油 しょうが 米粉 片栗粉 ごま油 生揚げ チンゲンサイ ねぎ にんじん とうもろこし 春雨 とりがらだし 中華スープ 砂糖 みそ しょうゆ 塩 しょうゆ 牛乳 | E 589 kcal P 24.0 g L 20.2 g Ca 369 mg S 2.2 g |
| 15 | ごはん 鶏のからあげ 彩り野菜とひじきのあえ物 じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳 | 小麦 ごま 乳 | 米 とり肉 片栗粉 米粉 しょうゆ 酒 にんにく 中華スープ 油 キャベツ こまつな とうもろこし にんじん ひじき佃煮【ごま】 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖 塩 じゃがいも たまねぎ えのきたけ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳 | E 600 kcal P 24.8 g L 17.1 g Ca 303 mg S 1.7 g | 29 | ごはん めぎすから揚げ のり酢あえ みそおでん 牛乳 | 魚 魚 卵 乳 | 米 めぎすから揚げ(めぎす 片栗粉) 油 塩 もやし こまつな ツナ【魚】 とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 のり だいこん じゃがいも とり肉 こんにやく うずら卵 生揚げ にんじん さやいんげん みそ 煮干しだし こんぶ しょうゆ みりん 酒 牛乳 | E 620 kcal P 28.6 g L 18.2 g Ca 355 mg S 1.6 g |