

令和6年12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
2月	ごはん デミグラスハンバーグ かぶとツナのレモンあえ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	小麦 魚 小麦 乳	米 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ デミグラスソース【小麦】トマト ぶなしめじ 赤みそ 中濃ソース 三温糖 油 コンソメ かぶ キャベツ きゅうり ツナ【魚】にんじん レモン果汁 しょうゆ 酢 砂糖 塩 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん みそ 煮干しだし 麩【小麦】わかめ 牛乳	E 623 kcal P 25.2 g L 20.1 g Ca 508 mg S 2.5 g	13日	ごはん 焼きギョーザ 春雨の酢の物 麻婆豆腐 牛乳	小麦 卵・ごま 乳	米 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 水あめ 大豆粉 大豆たんぱく酢) もやし キャベツ はるさめ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ みそ しょうゆ たら 大豆ミート 酒 三温糖 片栗粉 干しいたけ にんにく しょうが 油 ごま油 トウバンジャン 牛乳	E 704 kcal P 27.7 g L 23.1 g Ca 424 mg S 2.5 g
3日	バターロール さけのハーブ焼き ポテからサラダ かきたまスープ 牛乳	小麦・乳・卵 魚 乳 卵 乳	バターロール【小麦 乳 たまご】 さけ 白ワイン にんにくレモン果汁 オリーブ油 塩 バジル じゃがいも にんじん おから とうもろこし ノエッグドレッシング チーズ しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 木綿豆腐 たまご たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ 酒 牛乳	E 601 kcal P 27.6 g L 27.7 g Ca 326 mg S 2.7 g	16日	ごはん 大豆と煮干しのごまがらめ 白菜とりんごのサラダ 豚汁 牛乳	魚・ごま 乳	米 大豆 いわし煮干し しょうゆ 砂糖 ごま 片栗粉 油 みりん 米粉 はくさい キャベツ りんご ロースハム 酢 砂糖 油 塩 こしょう さつまいも だいこん たまねぎ ぶた肉 にんじん こんにやく ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	E 623 kcal P 24.6 g L 17.0 g Ca 455 mg S 1.9 g
4日	大豆とひじきの炊き込みごはん 厚焼きたまご 源平あえ じゃがいもとなめこのみそ汁 牛乳	ごま 卵 乳	米 大麦 大豆 にんじん とり肉 えだまめ ひじき佃煮【ごま】しょうゆ 酒 砂糖 厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) だいこん 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ こまつな みそ なめこ 煮干しだし 牛乳	E 597 kcal P 24.5 g L 17.7 g Ca 342 mg S 2.2 g	17日	ツナのピザトースト 切干大根の彩りサラダ 白菜のクリーム煮 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 こまつな キャベツ ノエッグドレッシング ロースハム 切干大根 黄パプリカ しょうゆ 砂糖 こんぶ 牛乳 はくさい たまねぎ とり肉 にんじん ねぎ 米粉 大豆 脱脂粉乳 とりがらだし 白ワイン コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	E 618 kcal P 30.1 g L 24.3 g Ca 538 mg S 2.9 g
5日	ごはん はたはたの唐揚げ 金時豆の甘煮 とり野菜 牛乳	小麦・魚 乳	米 はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 卵粉 塩 こしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖) 金時豆 三温糖 しょうゆ 塩 はくさい とり肉 木綿豆腐 こまつな ねぎ こんにやく にんじん みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒 三温糖 しょうゆ にんにく しょうが トウバンジャン 牛乳	E 603 kcal P 27.0 g L 15.4 g Ca 388 mg S 2.2 g	18日	ブルコギ丼 (ブルコギ丼の具) 春巻き キムチとたまごのスープ 牛乳	小麦 卵・ごま 乳	米 ぶた肉 たまねぎ もやし にんじん たら しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 にんにく トウバンジャン 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 でんぶん しょうが しいたけ) 油 たまご 木綿豆腐 こまつな 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) にんじん ねぎ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 干しいたけ 塩 こしょう 牛乳	E 686 kcal P 24.5 g L 26.6 g Ca 309 mg S 2.1 g
6日	冬野菜カレー (カレーソース) キャベツとかまぼこのレモンサラダ りんご 牛乳	魚 乳	米 たまねぎ じゃがいも だいこん カレールウ ぶた肉 にんじん ごぼう れんこん とりがらだし りんご 大豆ミート 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 キャベツ こまつな かまぼこ【魚】 ノエッグドレッシング とうもろこし にんじん レモン果汁 塩 こしょう りんご 牛乳	E 650 kcal P 17.9 g L 21.8 g Ca 298 mg S 2.3 g	19日	ごはん いわしのみぞれ煮 ゆずの香あえ 冬至汁 みかん/牛乳	魚 小麦 乳	米 いわしのみぞれ煮(いわし 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん 塩) だいこん こまつな 油揚げ にんじん ゆず果汁 しょうゆ みりん 砂糖 かぼちゃ はくさい ぶた肉 こんにやく ねぎ 白玉粉 ぶなしめじ みそ 小麦粉 煮干しだし 酒 塩 みかん/牛乳	E 645 kcal P 23.4 g L 20.0 g Ca 385 mg S 2.0 g
9日	ごはん かつおカツ 茎わかめのあえ物 いも煮 牛乳	小麦・魚 乳	米 カツオカツ(かつお 玉ねぎ しょうが 卵粉 醤油 砂糖 塩 小麦粉 大豆油) 油 ウスターソース みりん 三温糖 しょうゆ もやし こまつな キャベツ 茎わかめ にんじん しょうゆ 酢 白みそ三温糖 ごま油 コチュジャン だいこん はくさい じゃがいも ぶた肉 さといも こんにやく にんじん ねぎ ごぼう しょうゆ 煮干しだし 砂糖 干しいたけ 酒 みりん 塩 牛乳	E 599 kcal P 20.3 g L 16.7 g Ca 366 mg S 2.3 g	20日	コンソメライスのクリームソースがけ (クリームソース) もみの木サラダ 米粉のカップケーキ 牛乳	貝・乳 乳・卵 乳	米 コンソメ 塩 ターメリック 豆乳 たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん あさり ベーコン 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし 油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ブロックリー キャベツ チキン水煮 ノエッグドレッシング とうもろこし 赤ピーマン こしょう 米粉 牛乳 たまご バター 砂糖 ミルクチョコレート ベーキングパウダー 塩 牛乳	E 746 kcal P 23.3 g L 26.0 g Ca 380 mg S 2.1 g
10日	ミルク食パン/チョコレートクリーム ミートエッグ 花野菜のカレーマヨサラダ コンソメ・ジュリアン 牛乳	小麦・乳/小麦 卵・乳 魚 乳	食パン【小麦 乳】/ チョコレートクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 油 ココアパウダー) たまご 牛乳 たまねぎ とり肉 にんじん えだまめ 大豆ミート 赤ワイン しょうゆ 砂糖 油 コンソメ キャベツ ブロッコリー カリフラワー ツナ【魚】 ノエッグドレッシング 赤パプリカ レモン果汁 カレー粉 塩 じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ ベーコン さやいんげん セロリ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 629 kcal P 26.3 g L 26.2 g Ca 354 mg S 3.0 g	23日	ごはん 鶏肉のから揚げ おじゃこと野菜のごまあえ 打ち込み汁 牛乳	魚・ごま 小麦 乳	米 とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが こまつな もやし キャベツ しらす干し にんじん しょうゆ ごま 砂糖 みりん うどん だいこん はくさい たまねぎ ねぎ にんじん 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳	E 639 kcal P 29.5 g L 18.2 g Ca 348 mg S 2.2 g
11日	ジャンバラヤ コーンコロケ パイザンヌスープ 牛乳	小麦 乳	米 たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ポークウインナー トマト トマトケチャップ 油 コンソメ にんにく 砂糖 カレー粉 こしょう コーンコロケ(とうもろこし 小麦粉 砂糖 ショートニング 塩 卵粉 小麦粉 水あめ 大豆油 でん粉 大豆たんぱく) 油 だいこん キャベツ たまねぎ ぶた肉 テンゲンサイ にんじん 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 567 kcal P 17.8 g L 18.6 g Ca 276 mg S 2.5 g	24日	きなこ揚げパン リボンマカロニのサラダ 冬野菜のポトフ 牛乳	小麦・乳 小麦・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) 油 きな粉 砂糖 塩 キャベツ ブロッコリー マカロニ チーズ にんじん 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう だいこん さつまいも たまねぎ はくさい とり肉 こまつな にんじん 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 576 kcal P 23.7 g L 20.3 g Ca 375 mg S 2.4 g
12日	ごはん ぶりのカレーソース焼き のり酢あえ 大根のそぼろ煮 牛乳	魚 乳	米 ふくらぎ みりん 酒 しょうゆ ウスターソース 砂糖 片栗粉 塩 カレー粉 こまつな もやし 油揚げ とうもろこし 酢 しょうゆ のり 砂糖 だいこん たまねぎ とり肉 こんにやく にんじん ごぼう えだまめ しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 片栗粉 しょうが 牛乳	E 646 kcal P 27.8 g L 20.9 g Ca 340 mg S 2.3 g					

クックパッドで七尾市の給食レシピを公開中です!

右のQRコードを読み取るか、クックパッドで「七尾」と検索してみてください。  
冬休み中にぜひ給食メニュー作りにチャレンジしてみてください。

