

令和7年4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－ 対 応	使っている食品　＊【　】の中は含まれるアレルゲン 〔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－ 対 応	使っている食品　＊【　】の中は含まれるアレルゲン 〔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
8 火	セルフドッグ 野菜のカレーソテー じゃがいものミルクスープ バナナ／牛乳	小麦 バナナ	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) ウインナー トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ もやし にんじん ブロッコリー 油 しょうが にんにく 白粧漬けの素(米こうじ 玄米 塩) カレー粉 醤油 みりん 玉ねぎ にんじん とり肉 酒 油 ほうれん草 じゃがいも 牛乳 米粉 とりがらし コンソメ 塩 こしょう バナナ／牛乳	E 637 kcal P 24.4 g L 26.8 g Ca 347 mg S 1.8 g	18 金	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ だいこんと油揚げのみそ汁 牛乳	 乳	米 大麦 わかめ 砂糖 塩 鶏肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 しょうが じゃがいも 人参 ブロッコリー とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 塩 こしょう 小松菜 人参 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	E 642 kcal P 26.1 g L 21.3 g Ca 305 mg S 2.1 g
9 水	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き たまごとひじきの酢の物 白玉団子のすまし汁 牛乳	 卵	米 豚肉 みそ ねぎ にんにく 砂糖 みりん 醤油 酒 もやし キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油)ひじきつくだ煮 ごま 酢 醤油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 にんじん 白玉だんご ごぼう えのきたけ 小松菜 塩 醤油 みりん 昆布だし 煮干しだし 牛乳	E 599 kcal P 25.2 g L 16.6 g Ca 306 mg S 2.0 g	21 月	ごはん さばのしょうがみそがらめ 青菜のごまあえ かきたま汁 牛乳	 卵	米 さば 酒 片栗粉 米粉 油 白みそ みそ 砂糖 みりん 生姜 小松菜 にんじん もやし 砂糖 しょうゆ ごま にんじん 玉ねぎ 豆腐 卵 しいたけ ねぎ 煮干しだし 醤油 塩 片栗粉 牛乳	E 667 kcal P 26.6 g L 24.1 g Ca 349 mg S 2.1 g
10 木	コンソメライス ぶりカツ コールスローサラダ ポークビーンズ 牛乳	小麦	米 コンソメ 塩 ぶりのみそ漬けフライ(ぶり みそ こうじ 砂糖 水あめ みりん 酒 パン粉 小麦粉 塩)油 中濃ソース ウスターソース キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 油 ノンエッグドレッシング 塩 こしょう 大豆 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも さやいんげん オリーブ油 とりがらし コンソメ トマトトマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう 牛乳	E 740 kcal P 27.7 g L 24.7 g Ca 295 mg S 2.1 g	22 火	食パン/チョコクリーム マカロニグラタン にんじんとツナのラベ コンソメ・シュリアン 牛乳	小麦／ 小麦	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)/チョコクリーム(油脂 砂糖 大豆 ココア 脱脂粉乳) とり肉 白ワイン マカロニ 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし 油 コンソメ 米粉 牛乳 塩 こしょう チーズ にんじん キャベツ きゅうり ツナ【魚】マスタード 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう にんじん ベーコン えのきたけ だいこん チンゲンサイ とりがらし コンソメ 醤油 白ワイン こしょう 牛乳	E 634 kcal P 27.1 g L 31.7 g Ca 476 mg S 2.6 g
11 金	ごはん/昆布ふりかけ お花の豆腐バーグ リボンパスタの春サラダ 手まり麩のみそ汁 お祝いゼリー／牛乳	 小麦 小麦	米　／　昆布ふりかけ(昆布　ごま　砂糖　のり) 豆腐バーグ(玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 油 にんじん 砂糖 にんにく 生姜)醤油 砂糖 みりん 片栗粉 マカロニ キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング レモン果汁 塩　こしょう 麩 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ みそ 煮干しだし お祝いゼリー(いちご 糖類 豆乳 水あめ)／牛乳	E 622 kcal P 21.3 g L 18.2 g Ca 502 mg S 2.0 g	23 水	肉みそ丼 ワンタンスープ フルーツポンチ 牛乳	 小麦 りんご	米 牛肉 大豆 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 酒 トウバンジャン ほうれんそう にんじん もやし ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 玉ねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま油 ホタテエキス)キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ 酒 醤油 塩 こしょう とりがらし 中華スープ りんごゼリー(りんご果汁　砂糖) バインアップル もも 砂糖 牛乳	E 633 kcal P 21.2 g L 17.5 g Ca 278 mg S 2.3 g
14 月	ごはん 春巻き パンサンスー 八宝菜 牛乳	小麦 卵・たけのこ	米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 春雨 でんぶん 生姜 椎茸) 油 春雨 きゅうり にんじん もやし とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま油 ごま 豚肉 酒 生姜 油 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ水煮 うずら卵 中華スープ しょうゆ オイスターソース 砂糖 片栗粉 ごま油 牛乳	E 691 kcal P 19.7 g L 26.4 g Ca 301 mg S 1.7 g	24 木	ごはん さけの塩こうじ焼き 小松菜のごまあえ 沢煮焼 牛乳	 小麦	米 さけ 米こうじ 玄米 塩 酒 砂糖 みりん 油揚げ 醤油 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん ごま 豚肉 酒 大根 人参 ごぼう 椎茸 三つ葉 醤油 塩 煮干しだし 昆布だし 牛乳	E 620 kcal P 26.5 g L 20.9 g Ca 340 mg S 1.3 g
15 火	バターロール 鶏肉のピザ焼き 春キャベツとツナのスパゲッティ もやしとベーコンのスープ あおりんごゼリー／牛乳	卵・小麦 小麦 りんご	バターロール(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) とり肉 白ワイン 塩 こしょう 青ピーマン 玉ねぎ ピザソース トマトケチャップ 砂糖 チーズ スパゲッティ 塩 ツナ【魚】 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく オリーブ油 醤油 コンソメ 塩 こしょう もやし 小松菜 にんじん 大根 ベーコン とりがらし コンソメ 醤油 こしょう 青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖)／牛乳	E 639 kcal P 30.9 g L 21.5 g Ca 364 mg S 2.8 g	25 金	ポークカレー 卵とキャベツの春色サラダ いちご 牛乳	小麦 卵	米 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも にんにく 生姜 油 とりがらし トマトケチャップ ウスターソース カレールウ【小麦】 たまご キャベツ 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 塩 こしょう 油 いちご 牛乳	E 657 kcal P 22.2 g L 22.0 g Ca 305 mg S 2.5 g
16 水	ごはん ちくわの磯部揚げ 五色あえ 豚汁 ヨーグルト／牛乳	小麦	米 ちくわ 小麦粉 米粉 青のり 油 小松菜 もやし にんじん とうもろこし 醤油 ハム 砂糖 こんにゃく 豚肉 酒 にんじん じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし ヨーグルト／牛乳	E 603 kcal P 22.1 g L 16.0 g Ca 333 mg S 2.0 g	28 月	ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ 野菜の昆布あえ うま煮 牛乳	 小麦	米 高野豆腐 米粉 片栗粉 油 じゃがいも 醤油 酒 砂糖 はちみつ 青のり キャベツ ブロッコリー 塩昆布 醤油 鶏肉 酒 生揚げ 大根 こんにゃくにんじん ちくわ さやいんげん しいたけ 煮干しだし みりん 砂糖 醤油 牛乳	E 603 kcal P 23.5 g L 17.9 g Ca 365 mg S 2.0 g
17 木	ごはん 厚焼きたまご きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳	卵 小麦	米 あつやきたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油) ごぼう 豚肉 酒 にんじん こんにゃく 青ピーマン ごま 油 醤油 みりん 砂糖 ごま油 うどん【小麦】 小松菜 にんじん 玉ねぎ 油揚げ はくさい ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	E 602 kcal P 22.7 g L 17.8 g Ca 343 mg S 1.7 g	30 水	たけのこごはん ハタハタ唐揚げ ひじきと野菜のサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	たけのこ 小麦	米 大麦 醤油 酒 たけのこ 油揚げ 人参 砂糖 みりん はたはたから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ 生姜 唐辛子 にんにく 砂糖)油 キャベツ ブロッコリー 醤油 砂糖 ひじき とうもろこし レモン果汁 ノンエッグドレッシング こしょう じゃがいも 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	E 599 kcal P 20.8 g L 21.2 g Ca 382 mg S 2.6 g