

令和7年5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)

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	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
1 木	ごはん/しそぶりかけ さわらのみそマヨ焼き チングンサイの煮びたし 若竹汁 かしわもち/牛乳	だけのこ	米/しそぶりかけ(赤しそ 砂糖 塩) さわら(さごし) 白みそ ノエッグドレッシング 酒 みそ こしょう チングンサイ キャベツ にんじん 油揚げ えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干だし 酒 だけのこ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 煮干だし しょうゆ 酒 みりん わかめ かしわもち(小豆 砂糖 寒天 塩 米粉 でん粉 油)/牛乳	E 691 kcal P 27.0 g L 19.0 g Ca 334 mg S 2.4 g	19 月	ごはん サーモンカツ 炒り豆腐 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	卵・小麦	米 サーモンカツ(パン粉 さけ 玉ねぎ キャベツ 小麦粉 でん粉 大豆油 マヨネーズ 砂糖 塩 大豆たんぱく) 豆腐 こまつな とり肉 ごぼう にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま油 しいたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ 油揚げ みそ 煮干だし 牛乳	E 625 kcal P 21.8 g L 21.8 g Ca 327 mg S 2.2 g
2 金	ごはん コロッケ のりとおじゃこのサラダ 鶏だんご汁 牛乳	小麦	米 コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード 醤油 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉) 油 中濃ソース キャベツ きゅうり しらす干し【魚】ともろこし にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 のり 酒 とり肉 たまねぎ チングンサイ にんじん ぶなしめじ みそ 煮干だし ねぎ 片栗粉 しょうが しょうゆ 酒 牛乳	E 623 kcal P 21.8 g L 19.7 g Ca 354 mg S 2.1 g	20 火	バターロール ハンバーグ キャベツのトマト煮 マカロニとたまごのスープ フルーツヨーグルト/牛乳	小麦・卵	バターロール【小麦 乳 たまご】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) キャベツ トマト たまねぎ にんじん トマトケチャップ ベーコン さやいんげん 赤ワイン 油 しょうゆ コンソメ にんにく こしょう たまご たまねぎ こまつな にんじん マカロニ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ 白ワイン こしょう パインアップル ヨーグルト ぶどうゼリー(ぶどう果汁 砂糖 水あめ) もも 砂糖/牛乳	E 663 kcal P 27.0 g L 26.4 g Ca 540 mg S 2.8 g
7 水	梅菜めし ふくらぎのヨーグルト焼き 小松菜のおひたし 豚汁 牛乳		米 菜めしの素(広島菜 京菜 大根菜 砂糖 塩 赤みそ かつおぶし) 梅 ごま ふくらぎ みそ ヨーグルト 三温糖 しょうが こまつな キャベツ もやし 油揚げ にんじん しょうゆ みりん 砂糖 じやがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干だし 酒 牛乳	E 621 kcal P 27.1 g L 19.8 g Ca 334 mg S 2.5 g	21	ジャージー牛 揚げギョーザ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	だけのこ	米 たまねぎ ぶた肉 ねぎ たけのこ水煮 にんじん みそ しょうゆ 大豆ミート 酒 テンメンジャン 砂糖 みりん 片栗粉 しょうが ごま油 しいたけ にんにく トウバンジャン 中華スープ きょうざ(キャベツ 玉ねぎ) にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 油 大豆粉) 木綿豆腐 もやし こまつな ねぎ にんじん とりがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒 こしょう 牛乳	E 660 kcal P 24.7 g L 22.9 g Ca 329 mg S 2.5 g
8 木	チキンライス オムレツ フライドポテト 野菜スープ チーズ/牛乳	卵	米 とり肉 たまねぎ トマト 青ビーマントマトケチャップ エリンギ 白ワイン 油 ウスター・ソース コンソメ 塩 こしょう オムレツ(たまご 濃卵 りんご酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油 みりん) じやがいも 油 塩 キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン ともろこし とりがらだし しょうゆ 塩 こしょう 牛乳 / チーズ	E 626 kcal P 23.4 g L 23.6 g Ca 313 mg S 2.4 g	22 木	わかめごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ジャーマンポテト 厚揚げとキャベツのみそ汁 オレンジ/牛乳		米 大麦 わかめ 砂糖 塩 とり肉 コーンフレーク ノエッグドレッシング バルメザンチーズ 塩 こしょう じやがいも たまねぎ にんじん ともろこし ポークウインナー えだまめ 油 コンソメ こしょう キャベツ 生揚げ にんじん えのきたけ ねぎ みそ 煮干だし オレンジ / 牛乳	E 652 kcal P 27.3 g L 19.4 g Ca 337 mg S 2.4 g
9 金	ごはん ちくわの天ぷら 油揚げと野菜の梅あえ じゃがいものそぼろ煮 牛乳	小麦	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 こまつな キャベツ 油揚げ にんじん ねりうめ(うめ 食塩 しそ) しょうゆ 砂糖 じやがいも たまねぎ こんにゃくとり肉 ぶた肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干だし 砂糖 酒 片栗粉 油 牛乳	E 646 kcal P 22.5 g L 19.3 g Ca 327 mg S 1.9 g	23 金	ごはん さばのカレーマリネ 五目さんぴら 豆腐のみそ汁 牛乳	魚	米 さば【魚】 たまねぎ 油 赤バブリカ 片栗粉 酢 砂糖 酒 米粉 塩 カレー粉 バセリ こしょう ごぼう こんにゃく ぶた肉 れんこん にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干だし 牛乳	E 654 kcal P 25.7 g L 23.1 g Ca 329 mg S 2.0 g
12 月	ごはん ふくらぎのチリソース もやしのナムル たまごスープ 牛乳	卵	米 ふくらぎ トマトケチャップ トマト 油 片栗粉 ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく 塩 トウバンジヤン もやし ほうれんそう ねぎ にんじん しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 木綿豆腐 たまご たまねぎ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ わかめ こしょう 牛乳	E 676 kcal P 27.3 g L 26.2 g Ca 316 mg S 1.8 g	26 月	ごはん いわしのおかか煮 野菜のごまあえ 親子煮 牛乳	卵・小麦	米 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) こまつな もやし キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 たまご じやがいも たまねぎ こんにゃくとり肉 にんじん 車ふ しょうゆ 煮干だし 砂糖 酒 しいたけ 塩 牛乳	E 659 kcal P 29.6 g L 20.5 g Ca 419 mg S 2.2 g
13 火	ミルク食パン/みかんジャム 鶏肉のハニーガーリック焼き 大豆とポテトのサラダ ブイヤベース風スープ 牛乳	小麦/えび	ミルク食パン【小麦 乳】/みかんジャム(水あめ みかん 砂糖) とり肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン にんにく 塩 じやがいも きゅうり ノエッグドレッシング にんじん チーズ 大豆 レモン果汁 塩 こしょう キャベツ たまねぎ えび にんじん あさり トマトトマトケチャップ ベーコン ブロッコリー 塩 こしょう とりがらだし 赤ワイン 白ワイン 油 コンソメ にんにく 牛乳	E 614 kcal P 31.8 g L 21.6 g Ca 347 mg S 2.6 g	27 火	セルフカレーサンド (ドライカレー) ツナのコールスローサラダ じゃがいものミルクスープ 牛乳	小麦 小麦	ミルク食パン【小麦 乳】 ぶた肉 たまねぎ にんじん カレールウ【小麦】 大豆ミート 赤ワイン アップルソース トマトケチャップ ウスター・ソース 油 コンソメ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ツナ【魚】 ともろこし ノエッグドレッシング 酢 レモン果汁 油 砂糖 塩 こしょう 牛乳 じやがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん ぶなしめじ ベーコン 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし 油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 653 kcal P 26.8 g L 28.1 g Ca 388 mg S 2.6 g
14 水	ごはん さけのセサミフライ 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	小麦	米 さけ パン粉【小麦】 油 米粉 小麦粉 白ワイン ごま あおのり 塩 こしょう キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン 酒 中濃ソース ウスター・ソース 油 中華スープ にんにく 塩 こしょう じやがいも こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干だし わかめ 牛乳	E 692 kcal P 28.7 g L 25.3 g Ca 330 mg S 1.6 g	28 水	ごはん 鶏肉の山賊揚げ 野沢菜あえ お田植えの煮物 りんごゼリー/牛乳	りんご/	米 とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが にんにく とうがらし はくさい きゅうり 野沢菜漬け にんじん ごま しょうゆ だいこん じやがいも こんにゃく にんじん ちくわ【魚】 ごぼう さやいんげん 凍り豆腐 しょうゆ 煮干だし 酒 砂糖 しいたけ 昆布だし りんごゼリー(りんご果汁 水あめ 砂糖)/牛乳	E 645 kcal P 25.8 g L 15.8 g Ca 377 mg S 2.0 g
15 木	ごはん えびշューマイ 春雨とひじきのサラダ 豆腐の中華煮 牛乳	小麦・えび	米 えびシューまい(たらすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) もやし きゅうり はるさめ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 ひじき佃煮 ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 キャベツ チングンサイ にんじん 赤みそ しょうゆ 片栗粉 中華スープ しようと がしいたけ にんにく オイスター・ソース ごま油 油 酒 三温糖 牛乳	E 641 kcal P 26.0 g L 19.1 g Ca 351 mg S 2.1 g	29 木	ごはん 五目厚焼きたまご 切り干し大根の彩りあえ すき焼き風煮 牛乳	・だけのこ	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 でん粉 もずく 醬油 みりん 酢 しいたけ 塩 油) こまつな キャベツ ツナ【魚】 黄バブリカ 切干大根 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 レモン果汁 こんぶ たまねぎ 牛肉 烹き豆腐 はくさい こんにゃく にんじん ちくわ【魚】 ごぼう さやいんげん 凍り豆腐 しょうゆ 煮干だし 酒 砂糖 しいたけ 昆布だし 牛乳	E 621 kcal P 27.2 g L 18.0 g Ca 366 mg S 2.6 g
16 金	ごはん えびシューまい 春雨とひじきのサラダ 豆腐の中華煮 牛乳	小麦	米 たまねぎ じやがいも カレールウ【小麦】 ぶた肉 にんじん 大豆 とりがらだし アップルソース 大豆ミートトマトケチャップ ウスター・ソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが キャベツ こんにゃく きゅうり ともろこし にんじん 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 しょうが 塩 ヨーグルト 牛乳	E 680 kcal P 21.3 g L 22.1 g Ca 521 mg S 2.7 g	30	チャーハン めぎさの南蛮風 五目みそラーメン いちごヨーグルト 牛乳	卵 小麦	米 たまねぎ たまご ロースハム にんじん えだまめ しょうゆ ごま油 油 砂糖 中華スープ 塩 こしょう めぎさのから揚げ(めぎさ 片栗粉) 油 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 トウバンジヤン 中華めん キャベツ ぶた肉 こまつな もやし ねぎ にんじん とりがらだし みそ しょうゆ 中華スープ 酒 砂糖 塩 こしょう いちごヨーグルト 牛乳	E 685 kcal P 29.0 g L 19.9 g Ca 386 mg S 2.6 g