

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）

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  木	ごはん/しそふりかけ さわらのみそマヨ焼き チンゲンサイの煮びたし 若竹汁 かしわもち／牛乳	たけのこ	米/しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) さわら(さごし) 白みそ ノンエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 酒 みそ しょうゆ チンゲンサイ キャベツ にんじん 油揚げ えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 たけのこ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 煮干しだし 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 ) 油 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 煮干しだし 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 クロquette のりとおじゃこのサラダ 鶏だんご汁 牛乳	小麦	米 クロquette(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】とうもろこし にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 のり 酒 とり肉 たまねぎ チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ みそ 煮干しだし 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 しょうゆ 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 しょうゆ バインアップル 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 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	E 621 kcal P 27.1 g L 19.8 g Ca 334 mg S 2.5 g	21  水	ジャージャー丼 揚げギョーザ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	たけのこ	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 たら 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) 油 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 しょうゆ 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 青ピーマン 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 しょうゆ オムレツ(たまご 澱粉 りんご酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油 みりん) じゃがいも 油 塩 キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン とうもろこし とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 しょうゆ 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레이크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레이크 ノンエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ パルメザンチーズ 塩 しょうゆ じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし ポークウインナー えだまめ 油 コンソメ しょうゆ キャベツ 生揚げ にんじん えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし 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 じゃがいも たまねぎ こんにやく とり肉 ぶた肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 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 五目きんぴら 豆腐のみそ汁 牛乳	魚	米 さば【魚】 たまねぎ 油 赤パプリカ 片栗粉 酢 砂糖 酒 米粉 塩 カレー粉 パセリ しょうゆ ごぼう こんにやく 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 煮干しだし 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 トウバンジャン 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 しょうゆ 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 じゃがいも たまねぎ こんにやく とり肉 にんじん 車ふ しょうゆ 煮干しだし 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 フィヤベース風スープ 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 じゃがいも きゅうり ノンエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん チーズ 大豆 レモン果汁 塩 しょうゆ 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 しょうゆ 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】とうもろこし ノンエックﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 酢 レモン果汁 油 砂糖 塩 しょうゆ 牛乳 じゃがいも 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 しょうゆ 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 しょうゆ 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 しょうゆ じゃがいも こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし 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 じゃがいも こんにやく 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 煮干しだし 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 えびシューマイ 春雨とひじきのサラダ 豆腐の中華煮 牛乳	小麦・えび 卵	米 えびシューマイ(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 チンゲンサイ にんじん 赤みそ しょうゆ 片栗粉 中華スープ しょうが 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	卵・たけのこ 小麦	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 醤油 みりん 酢 しいたけ 塩 油) こまつな キャベツ ツナ【魚】黄パプリカ 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 焼き豆腐 はくさい こんにやく ねぎ にんじん ごぼう しょうゆ 車ふ 酒 砂糖 みりん 油 牛乳	E 621 kcal P 27.2 g L 18.0 g Ca 366 mg S 2.6 g
16  金	大豆のキーマカレー  こんにやくサラダ 飲むヨーグルト 牛乳	小麦	米 たまねぎ じゃがいも 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 しょうゆ キャベツ こんにやく きゅうり とうもろこし 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  金	チャーハン めぎすの南蛮風 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 しょうゆ めぎすのから揚げ(めぎす 片栗粉) 油 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 トウバンジャン 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 しょうゆ 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