

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
2 月	ごはん ししゃも ^{てん} ぶら 野菜のごまマヨ ^あ ね 高野豆腐の卵 ^{たまご} とし 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	小麦 卵	米 子持ちししゃも ^{てん} ぶら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぷん 油) 油 キャベツ こまつな もやし ロースハム ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま しょうゆ たまご じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ しょうゆ 高野豆腐 煮干しだし 砂糖 酒 塩 牛乳	E 645 kcal P 23.4 g L 23.1 g Ca 378 mg S 2.2 g	17 火	ミルク食 ^{しごく} パン/いちごジャム ブレーンオムレツ ミートスパゲッティ ^{あさい} 野菜スープ ヨーグルト／牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	小麦 卵 小麦	ミルク食パン【小麦 乳】/ いちごジャム(いちご さとう 食物繊維) オムレツ(たまご でん粉 りんご酢 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ 油) スパゲッティ たまねぎ にんじん トマトトマトケチャップ 牛肉 ぶた肉 赤ワイン 油 ウスターソース コンソメ 砂糖 こしよ う 塩 キャベツ じゃがいも たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こ しょう ヨーグルト／牛乳	E 612 kcal P 25.3 g L 18.0 g Ca 416 mg S 2.5 g
3 火	アーモンドトースト ツナサラダ ミネストローネ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	小麦・アーモ ント	ミルク食パン【小麦 乳】バター アーモンド 砂糖 キャベツ ツナ【魚】きゅうり ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ トマト にんじん 大豆 ベーコン セロリトマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんに く 塩 こしょう 牛乳	E 645 kcal P 22.3 g L 33.9 g Ca 345 mg S 2.1 g	18 水	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 切干大根とほうれん草 ^{もろ} のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ^{みそ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		米 ふくらぎ トマトケチャップ 油 ウスターソース 米粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 しょうが 酒 にんにく ほうれんそう キャベツ 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 酒 じゃがいも たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳	E 648 kcal P 23.1 g L 20.5 g Ca 295 mg S 2.4 g
4 水	ちらしずし 揚げ豚 ^{ぶた} サラダ 豆腐と野菜のみそ汁 ^{しる} パインゼリー 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	卵	米 油揚げ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 酢 砂糖 しょうゆ 酒 塩 えだまめ しいたけ もやし ぶた肉 ブロッコリー たまねぎ 赤パプリカ 米粉 酢 油 片栗粉 しょうゆ 砂糖 酒 しょうが ごま油 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし パインゼリー(パインアップル果汁 砂糖) 牛乳	E 627 kcal P 24.9 g L 20.1 g Ca 364 mg S 2.8 g	19 木	ごはん 豚肉 ^{ぶたにく} のしょうが炒 ^{いた} め 太きゅうりの酢 ^す の物 ^{もの} いしる汁 ^{じゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		米 ぶた肉 たまねぎ しょうゆ みりん 砂糖 酒 しょうが 油 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 いかボール(いか たら でん粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖) 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しょうゆ いしる みりん 牛乳	E 588 kcal P 27.0 g L 17.9 g Ca 334 mg S 2.3 g
5 木	三色そぼろ丼 ^{どん} (そぼろ丼 ^{どん} の具) 福神あえ ^{あいくじん} 豆腐とじゃがいものみそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	卵	米 とり肉 たまご たまねぎ えだまめ 大豆ミート しょうゆ 砂糖 しょうが 油 酒 塩 キャベツ きゅうり 福神漬(大根 なす きゅうり れんこん しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 塩) にんじん ごま しょうゆ 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ こまつな ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	E 619 kcal P 25.4 g L 18.8 g Ca 347 mg S 2.3 g	20 金	ごはん あじの石垣フライ 青じそサラダ 豚汁 ^{とんじる} チーズ／牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	小麦	米 あじ パン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 酒 ごま 塩 こしょう キャベツ きゅうり にんじん ロースハム 酢 砂糖 油 しょうゆ 青じそ 塩 こしょう 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 みそ 煮干しだし 酒 チーズ／牛乳	E 621 kcal P 25.2 g L 18.5 g Ca 336 mg S 1.9 g
6 金	ごはん / ひじきのり佃煮 ^{つくだに} チキンカツ かみかみ ^{きわにわん} 和え 沢煮焼 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	小麦	米 / ひじきのり佃煮(水あめ 砂糖 しょうゆ みりん のり ひじき にぼし かつお) とり肉 パン粉【小麦】油 小麦粉 中濃ソース 酒 塩 こしょう こまつな キャベツ とうもろこし くきわかめ しらす干し【魚】ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 酢 砂糖 しょうゆ だいこん ぶた肉 ごぼう えのきたけ にんじん みつば しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 塩 牛乳	E 631 kcal P 27.8 g L 19.4 g Ca 320 mg S 2.4 g	23 月	ごはん ふくらぎの照 ^て り焼 ^や き 切干大根のそぼろ炒 ^{あひら} め 油揚げのみそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		米 ふくらぎ しょうゆ 酒 水あめ 砂糖 しょうが 片栗粉 ぶた肉 にんじん 切干大根 えだまめ しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん しいたけ たまねぎ こまつな ねぎ ぶなしめじ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳	E 646 kcal P 27.6 g L 22.9 g Ca 342 mg S 1.8 g
9 月	梅しそごはん ^{うめ} さばのみりん焼 ^や き うの花 ^{はな} 打ち豆汁 ^{うちまめじる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		米 乾燥梅肉 赤しそ 砂糖 塩 さば 酒 しょうゆ みりん 砂糖 たまねぎ おから ぶた肉 こんにやく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 煮干しだし 塩 だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆(大豆) 煮干しだし 牛乳	E 649 kcal P 27.4 g L 22.0 g Ca 331 mg S 2.8 g	24 火	ミルクロール さけフライ 花野菜 ^{はなやさい} サラダ キャベツと肉 ^{にく} だんごのスープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	小麦 小麦	ミルクロール【小麦 乳】 さけ パン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 白ワイン 塩 パセリ こしょう ブロッコリー ロースハム カリフラワー ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ きゅうり にんじん ひじき佃煮 ごま レモン果汁 キャベツ ぶた肉 こまつな にんじん ねぎ とりがらだし しょうゆ 酒 しいたけ コンソメ しょうが 片栗粉 塩 こしよ う 牛乳	E 664 kcal P 29.8 g L 33.1 g Ca 334 mg S 2.5 g
10 火	バターロール ハンバーグのオニオンソース ^{だいず} 大豆サラダ カレースープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	小麦・卵 小麦	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) たまねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく キャベツ きゅうり ツナ【魚】大豆 ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 赤パプリカ レモン果汁 ごま ブロッコリー たまねぎ じゃがいも とり肉 にんじん トマト とうもろこし とりがらだし カレールウ【小麦】しょうゆ バ ター コンソメ にんにく しょうが こしょう 牛乳	E 644 kcal P 28.9 g L 29.0 g Ca 487 mg S 2.5 g	25 水	えびチャーハン 揚げしゅうまい ^{あげ} もやしのナムル ^{ちゅうかう} 厚揚げ ^{あつあげ} の中華スープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	えび 小麦	米 たまねぎ えび にんじん えだまめ 黄パプリカ 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう ポークシューマイ(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょうが 塩 小麦粉) 油 もやし こまつな にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ はくさい 生揚げ ねぎ しょうゆ とりがらだし 片栗粉 油 中華スープ しょうが しいたけ にんにく 牛乳	E 611 kcal P 23.3 g L 24.2 g Ca 377 mg S 2.0 g
11 水	野菜ピラフ ^{やさい} チキンナゲット ブロッコリーサラダ コンソメスープ ジョア白 ^{しろ} ぶどう／牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		米 にんじん たまねぎ 赤パプリカ ピーマン とうもろこし コンソメ オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう チキンナゲット(鶏肉 大豆たんぱく おから とうもろこし粉 米粉 しょうゆ 塩 砂糖 にんにく しょうが 油) 油 ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ こまつな もやし ぶた肉 にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ジョア白ぶどう(脱脂粉乳 マスカット果汁 水あめ) ／牛乳	E 610 kcal P 23.0 g L 19.5 g Ca 367 mg S 2.6 g	26 木	ごはん とり肉 ^{とり} の甘 ^{あま} から焼 ^や き 油揚げ ^{あぶらあげ} とキャベツのおか ^か かあえ かきたま汁 ^{じゅう} さくらんぼ／牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	小麦・卵	米 とり肉 はちみつ しょうゆ みりん 白ワイン 塩 こしょう キャベツ こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ 油 しょうが 砂糖 かつお節 たまご たまねぎ にんじん ねぎ なめこ しょうゆ 麴【小麦】煮干しだし 酒 昆布だし 塩 さくらんぼ／牛乳	E 595 kcal P 27.8 g L 16.3 g Ca 327 mg S 2.1 g
12 木	ごはん 豚肉 ^{ぶたにく} のみそ焼 ^や き 甘酢 ^{あます} あえ たき合わせ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	卵	米 豚肉 みそ 砂糖 しょうが しょうゆ みりん 酒 キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 砂糖 しょうが しょうゆ わかめ だいこん じゃがいも ちくわ【魚】がんもどき(大豆 油 にんじん 米粉 ごま 砂糖 油) にんじん こんにやく さや いんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 昆布 牛乳	E 652 kcal P 29.4 g L 19.6 g Ca 278 mg S 2.0 g	27 金	大豆 ^{だいず} とわかめのごはん いわしのかぼすレモン ^に 煮 ^に 青菜 ^{あおさ} のからしあえ ^{あえ} みょうがのみそ汁 ^{じゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		米 大麦 わかめ 大豆 しょうゆ 砂糖 酒 塩 いわしかぼすレモン煮(いわし 砂糖 しょうゆ かぼす果汁 レモン みりん でん粉 食塩) こまつな キャベツ ロースハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 塩 からし 生揚げ たまねぎ えのきたけ みそ にんじん みょうが 煮干しだし 牛乳	E 571 kcal P 24.8 g L 18.3 g Ca 455 mg S 2.5 g
13 金	トマトキーマカレー (カレースソース) ブロッコリーとチーズのサラダ メロン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	小麦 メロン	米 たまねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】にんじん 牛肉 ぶた肉 トマト とりがらだし アップルソース 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり ロースハム チーズ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう メロン 牛乳	E 697 kcal P 20.9 g L 22.8 g Ca 292 mg S 2.9 g	30 月	ごはん チンジャオロース にらたまスープ フルーツ杏 ^{あんなん} 仁 ^に 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	たけのこ 卵	米 ぶた肉 たけのこ 水煮 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 米粉 油 しょうが にんにく ごま油 片栗粉 しょうゆ 酒 砂糖 中華スープ トウバンジャン 木綿豆腐 たまご ねぎ にら とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ 塩 こしょう 杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) パインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖 牛乳	E 666 kcal P 26.4 g L 20.4 g Ca 329 mg S 1.6 g
16 月	ごはん はたはた ^{はた} から揚げ ^{あげ} 磯 ^{いそ} の香 ^か 和 ^あ え 肉豆腐 ^{にくどうふ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	小麦	米 はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖) 油 もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 のり 木綿豆腐 たまねぎ 牛肉 ねぎ にんじん こんにやく えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干しだし みりん 油 牛乳	E 632 kcal P 27.9 g L 21.4 g Ca 405 mg S 2.2 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。

現在、100メニューを紹介しています。 随時更新していくので、チェックしてみてください。

