

令和7年6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食あたりの栄養素 | 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食あたりの栄養素 |
|---------|--|----------|---|--|---------|---|---------------|---|--|
| 月 | ごはん ししゃも天ぷら 野菜のごまヨ和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 | 小麦 卵 | 米 子持ちしやも天ぷら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぶん 油)油 キャベツ こまつな もやし ロースハム ノンエッグドレッシング* ごましようゆ たまご じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうゆ 高野豆腐 煮干だし 砂糖 酒 塩 牛乳 | E 645 kcal P 23.4 g L 23.1 g Ca 378 mg S 2.2 g | 火 | ミルク食パン/いちごジャム ブレーンオムレツ ミートスパゲッティ 野菜スープ ヨーグルト/牛乳 | 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 こしょう キャベツ じゃがいも たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきだけ 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 |
| | アーモンドトースト ツナサラダ ミネストローネ 牛乳 | 小麦・アーモンド | 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 ノンエッグドレッシング* 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 | | 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のごまあえ 水 | 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 えのきだけ にんじん みそ 煮干だし 牛乳 | E 648 kcal P 23.1 g L 20.5 g Ca 295 mg S 2.4 g |
| | ちらしずし 揚げ豚サラダ 豆腐と野菜のみぞ汁 パインゼリー 牛乳 | 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 えのきだけ みそ 煮干だし パインゼリー(パイナップル果汁 砂糖) 牛乳 | E 627 kcal P 24.9 g L 20.1 g Ca 364 mg S 2.8 g | | ごはん 豚肉のしおがゆめ 太きゅうりの酢の物 木 | 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 えのきだけ 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 |
| | 三色そぼろ丼 (そぼろ丼の具) 福神あえ 豆腐とじゃがいものみぞ汁 牛乳 | 卵 | 米 とり肉 たまご 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 しあわせ 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 煮干だし 牛乳 | E 619 kcal P 25.4 g L 18.8 g Ca 347 mg S 2.3 g | | ごはん あじの石垣フライ 青じそサラダ 木 | 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 こんにゃくにんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干だし 酒 チーズ/牛乳 | E 621 kcal P 25.2 g L 18.5 g Ca 336 mg S 1.9 g |
| 金 | ごはん / ひじきのり佃煮 チキンカツ かみかみ和え さわやか煮 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 くわかめ しらす干し【魚】ノンエッグドレッシング* 酢 砂糖 しょうゆ だいこん ぶた肉 ごぼう えのきだけ にんじん みつば しょうゆ 煮干だし 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 | 月 | ごはん ふくらぎの照り焼き 切干大根のそぼろ炒め 月 | 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 煮干だし 牛乳 | E 646 kcal P 27.6 g L 22.9 g Ca 342 mg S 1.8 g |
| | 梅しそごはん さばのみりん焼き うの花 打ち豆汁 牛乳 | | 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 こんにゃくにんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 煮干だし 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) 煮干だし 牛乳 | E 649 kcal P 27.4 g L 22.0 g Ca 331 mg S 2.8 g | | ミルクロール さけフライ 花野菜サラダ 火 | 米 | 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 バセリ こしょう プロッコリー ロースハム カリフラワー ノンエッグドレッシング* 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 しゃぶしゃぶ しょうが 片栗粉 塩 こしょう 牛乳 | E 664 kcal P 29.8 g L 33.1 g Ca 334 mg S 2.5 g |
| | バターロール ハンバーグのオニオソース 大豆サラダ カレースープ 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) 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 ノンエッグドレッシング* 赤パプリカ レモン果汁 ごま プロッコリー 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 しあわせ 牛乳 | E 644 kcal P 28.9 g L 29.0 g Ca 487 mg S 2.5 g | | えび 厚揚げの中華スープ 牛乳 | えび | 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 ポークシューイースト(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 |
| | 野菜ピラフ チキンナゲット プロッコリーサラダ コンソメスープ ジョア白ぶどう/牛乳 | | 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 しあわせ しょうが 油) プロッコリー 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 | | ごはん とり肉の甘から焼き 木 | 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 麺【小麦】 煮干だし 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 |
| 木 | ごはん 豚肉のみぞ焼き 甘酢あえ たき合せ 牛乳 | 卵 | 米 豚肉 みぞ 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 こんにゃくにんじん ねぎ いんげん しあわせ しょうゆ 煮干だし 酒 昆布 | E 652 kcal P 29.4 g L 19.6 g Ca 278 mg S 2.0 g | 月 | 大豆とわかめのごはん いわしのかぼすレモン煮 金 | 米 | 米 大豆 わかめ 大豆 しょうゆ 砂糖 酒 塩 いわしかばすレモン煮(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 えのきだけ みそ にんじん みょうが 煮干だし 牛乳 | E 571 kcal P 24.8 g L 18.3 g Ca 455 mg S 2.5 g |
| | トマトキーマカレー (カレーソース) プロッコリーとチーズのサラダ メロン 牛乳 | 小麦 | 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 プロッコリー 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 | | ごはん チンジャオロース 月 | 米 | 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 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 |
| | ごはん はたはたから揚げ 磯の香和え 肉豆腐 牛乳 | 小麦 | 米 はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 バン粉 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 こんにゃく えのきだけ しょうゆ 砂糖 煮干だし 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。 |   |