

日曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 * [] の中に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	ミルク食パン/チョコクリーム クリスピーチキン ポテトサラダ 火 ひじきと野菜のコンソメスープ 牛乳	小麦/小麦	ミルク食パン【小麦 乳】 /チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココアパウダー) 鶏肉 コーンフレーク ノエグッドレッシング 油 白ワイン 塩 こしょう じゃがいも ブロッコリー ツナ【魚】ノエグッドレッシング にんじん とうもろこし 塩 こしょう 豆腐 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん とりがらだし 醤油 コンソメ ひじき 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 666 kcal P 29.3 g L 26.3 g Ca 329 mg S 2.6 g
2	豚肉と昆布の炊き込みごはん たまご焼き にんじんしりしり 水 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	卵	米 大麦 豚肉 ごぼう えだまめ 醤油 酒 油 砂糖 みりん しょうが 昆布 厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油) にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】醤油 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし わかめ 牛乳	E 622 kcal P 25.2 g L 21.0 g Ca 313 mg S 2.4 g
3	ごはん 焼きぎょうざ 木 野菜のナムル 麻婆豆腐 牛乳	小麦	米 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ 大豆たんぱく 油 ごま油 塩 酒 オイスターソース でん粉 もち米粉 醤油 大豆粉 砂糖) もやし 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 みりん ごま 酒 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん ねぎ 赤みそ 醤油 大豆 ミート 酒 砂糖 片栗粉 しいたけ 油 にんにく しょうが ごま油 トウバンジャン 牛乳	E 702 kcal P 28.8 g L 24.4 g Ca 391 mg S 2.7 g
4	ごはん あじの南蛮漬け 豚肉となすのみそ炒め かきたま汁 金 牛乳		米 あじ 玉ねぎ 片栗粉 米粉 砂糖 酒 醤油 酢 ごま油 油 キャベツ なす 玉ねぎ 豚肉 にんじん ピーマン 赤みそ 砂糖 酒 油 醤油 みそ たまご 豆腐 小松菜 ねぎ にんじん 醤油 煮干しだし 片栗粉 みりん 昆布だし しいたけ 牛乳	E 637 kcal P 27.9 g L 19.4 g Ca 335 mg S 1.8 g
7	ちらしずし お星さまコロッケ ミニトマト 月 ミニトマト セタ汁 セタゼリー/牛乳	卵・だけ のこ 小麦	米 酢 砂糖 塩 油揚げ だけのこ にんじん 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん とりがらだし 油) えだまめ しいたけ 酒 星のコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 塩 小麦粉 でん粉 パン粉 コーンフラワー 水あめ ラード) 油 ミニトマト 小麦 大根 豚肉 オクラ にんじん ごぼう そうめん 醤油 煮干しだし 酒 みりん 昆布だし セタゼリー(りんご果汁 レモン果汁 みかん果汁 砂糖 水あめ 寒天) / 牛乳	E 638 kcal P 21.4 g L 19.9 g Ca 380 mg S 2.6 g
8	ピザトースト 火 ブロッコリーとかまぼこのレモンサラダ 夏野菜のポトフ ヨーグルト 牛乳	小麦	ミルク食パン【小麦 乳】 チーズ ハム ピザソース 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 砂糖 ブロッコリー とうもろこし かまぼこ【魚】ノエグッドレッシング にんじん レモン果汁 塩 こしょう キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 なす スズキーニ にんじん 黄パプリカ とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	E 629 kcal P 28.4 g L 23.9 g Ca 651 mg S 3.2 g
9	ごはん ぶりのカレーソース焼き 水 切干大根の彩りあえ 豚汁 牛乳	米	米 ふくらぎ みりん 酒 醤油 ウスターソース 砂糖 片栗粉 塩 カレー粉 キャベツ ノエグッドレッシング ハム 切り干し大根 黄パプリカ ごま 醤油 砂糖 昆布 豆腐 豚肉 こまつな 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	E 657 kcal P 28.7 g L 24.4 g Ca 332 mg S 2.1 g
10	タコライス 木 キャベツサラダ 沖縄県産もずくスープ パイナップル/牛乳	米	米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 トマト ケチャップ チーズ ウスターソース 大豆ミート 酒 油 カレー粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ハム 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう 豆腐 チンゲンサイ ねぎ とうもろこし とりがらだし 中華スープ 醤油 もずく 塩 こしょう パイナップル / 牛乳	E 700 kcal P 27.1 g L 22.9 g Ca 375 mg S 2.3 g
11	ごはん 揚げそばの甘酢ソースがけ 金 ブロッコリーのごまマヨあえ 豆腐のみそ汁 牛乳	米	米 そば 油 米粉 酢 片栗粉 醤油 酒 砂糖 しょうが ごま油 ブロッコリー キャベツ ノエグッドレッシング にんじん ごま 醤油 豆腐 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜 みそ にんじん 煮干しだし 牛乳	E 657 kcal P 24.4 g L 26.1 g Ca 305 mg S 1.9 g
14	ビビンバ 月 はるまき はるさめスープ 牛乳	卵 小麦	米 もやし 牛肉 小松菜 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん とりがらだし 油) にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 油 酒 ごま 油 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 米粉 春雨 でん粉 しょうが しいたけ 砂糖 粉あめ 塩) 油 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんじん えのきたけ 醤油 春雨 中華スープ 塩 こしょう 牛乳	E 641 kcal P 20.2 g L 25.7 g Ca 312 mg S 2.5 g
15	バターロール 火 ポテトグラタン ひじきのサラダ トマトスープ 牛乳	小麦・卵	バターロール【小麦 乳 たまご】 じゃがいも 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 しめじ チーズ 米粉 バター 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう もやし きゅうり とうもろこし ひじきの佃煮【ごま】 酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう 玉ねぎ ベーコン にんじん キャベツ トマト ブロッコリー ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	E 601 kcal P 24.4 g L 24.3 g Ca 386 mg S 2.7 g

日曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 * [] の中に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
16	ごはん 豚 水 五目中華スープ みかんゼリー 牛乳	卵	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ とうもろこし にんじん ピーマン 酢 油 醤油 砂糖 ケチャップ トマト 米粉 とりがらだし しょうが 酒 片栗粉 にんにく 豆腐 小松菜 はくさい もやし とうもろこし とりがらだし 醤油 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ 塩 こしょう みかんゼリー(みかん果汁 水あめ 砂糖) 牛乳	E 680 kcal P 25.1 g L 21.1 g Ca 308 mg S 1.8 g
17	ごはん/しそふりかけ とり肉のから揚げ 木 ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜と油揚げのみそ汁 牛乳		米/しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) 鶏肉 油 米粉 醤油 片栗粉 酒 しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし 酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう 大根 玉ねぎ にんじん 油揚げ ねぎ なめこ みそ 煮干しだし 牛乳	E 615 kcal P 25.9 g L 20.6 g Ca 303 mg S 2.1 g
18	夏野菜カレー 金 野菜と海藻のナムル すいか 牛乳	小麦 すいか	米 玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 小菊かぼちゃ 豚肉 なす にんじん 黄パプリカ とりがらだし りんご 大豆 ミート 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 カレー粉 もやし 小松菜 ハム 酢 醤油 砂糖 ごま油 海藻ミックス(わかめ 茎わかめ 昆布 赤とさかのり 白ふのり 白とさかのり) 中華スープ すいか 牛乳	E 668 kcal P 19.5 g L 20.6 g Ca 300 mg S 2.8 g

5・6年生 調理実習をしました！



5年生はじゃがいもとほうれん草をゆでる実習をしました。安全に気をつけながら、声をかけあって調理をすすめることができました。野菜をゆでるだけでも自分で作った喜びがあり、おいしそうに食べていました。



6年生は野菜いためと、スクランブルエッグを作りました。野菜炒めはグループで役割を分担して協力し合って作っていました。スクランブルエッグは1人卵1つを使って、自分好みの固さになるように火加減や加熱時間を工夫していました。

おうちの方へ 「夏休みはクッキングチャンス！」

給食がなく、1日3食おうちで食べる夏休みは料理をやってみるチャンスです。おうちの人と一緒に料理をすることはコミュニケーションにもなり、家族が「おいしい」と言ってくれることは大きな喜びになります。低学年の子はちょっとしたお手伝い、高学年の子は簡単な朝食やおやつ作り、調理実習を作ったものをおうちでも作ってみるのもいいと思います。ぜひお子さんをキッチンに誘ってみてください。

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、101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。

