


令和7年9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）

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 月	ポークカレー (カレーソース) ひじきの彩りサラダ フルーツのヨーグルトゼリーあえ 牛乳	小麦 バナナ	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦】とりがらだし アップルソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにくしょうが 油 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩 ヨーグルト ぶどうゼリー(ぶどう果汁 砂糖 水あめ) バナナ バイナッブル缶 もも缶 砂糖 牛乳	E 651 kcal P 20.7 g L 19.7 g Ca 332 mg S 2.7 g
2 火	セルフサンド (ツナサラダ/スライスチーズ) ウインナーと根菜のカレースープ煮 なし 牛乳	小麦 卵	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) キャベツ ツナ【魚】きゅうり 玉ねぎ ノンエッグドレッシング* レモン果汁 塩 こしょう/チーズ じゃがいも うずらたまご ソーセージ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん とりがらだし コンソメ 醤油 なし 牛乳	E 563 kcal P 24.8 g L 26.9 g Ca 425 mg S 2.8 g
3 水	ごはん 手作りおじゃこふりかけ きゅうりの甘酢あえ 肉じゃが 青りんごゼリー／牛乳	卵 りんご/	米 しらす干し【魚】小松菜 みりん 醤油 ごま油 ごま かつおぶし【魚】 キャベツ きゅうり 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油) にんじん 酢 砂糖 醤油 塩 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく にんじん 醤油 さやいんげん 煮干しだし 砂糖 みりん 酒 油 青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖) / 牛乳	E 616 kcal P 24.7 g L 14.4 g Ca 368 mg S 2.6 g
4 木	鶏ごぼうごはん 豚肉コロッケ チンゲンサイとコーンの炒め物 里山のいしる汁 牛乳	小麦 小麦	米 大麦 醤油 酒 鶏肉 ごぼう にんじん えだ豆 砂糖 みりん 干しいたけ 豚肉コロッケ(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 チンゲンサイ とうもろこし キャベツ ちくわ【小麦・魚】油 コンソメ 塩 こしょう 玉ねぎ かぼちゃ なす にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし いしる 牛乳	E 604 kcal P 22.7 g L 20.7 g Ca 379 mg S 2.5 g
5 金	ちらしずし ふくらぎと大豆の甘辛がらめ 大根と小松菜のみそ汁 牛乳	卵	米 酢 砂糖 酒 塩 鶏肉 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油) にんじん えだ豆 高野豆腐 醤油 干しいたけ ふくらぎ 大豆 かたくり粉 油 砂糖 醤油 みりん 米粉 大根 小松菜 にんじん なめこ みそ 煮干しだし 牛乳	E 659 kcal P 31.0 g L 24.7 g Ca 352 mg S 3.0 g
8 月	ごはん チキン南蛮 野菜のナムル 中華コーンスープ 牛乳	 卵	米 鶏肉 ノンエッグタルタルソース 玉ねぎ 油 かたくり粉 酢 醤油 みりん 砂糖 米粉 白ワイン バセリ 小松菜 にんじん 切り干し大根 醤油 ねぎ みりん ごま油 ごま 砂糖 とうもろこし たまご 豆腐 みつば とりがらだし 酒 かたくり粉 中華スープ 塩 牛乳	E 644 kcal P 28.5 g L 21.5 g Ca 325 mg S 1.9 g
9 火	バターロール オムレツ ラタトゥイユスパゲッティ ポトフ フローズンヨーグルト／牛乳	卵・小麦 卵 小麦	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩) オムレツ(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油) 玉ねぎ トマト スパゲッティ ズッキーニ ケチャップ なす ピーマン オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 ブロッコリー にんじん とうもろこし 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 604 kcal P 27.7 g L 21.4 g Ca 415 mg S 2.7 g
10 水	梅しそごはん(減) 春巻き 青菜のごまあえ 野菜ラーメン 牛乳	小麦 たけのこ・小麦	米 梅 赤しそ 砂糖 塩 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* 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油 小松菜 もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 中華めん キャベツ 豚肉 玉ねぎ たけのこ とうもろこし にんじん ねぎ とりがらだし 醤油 みそ 中華スープ 酒 油 にんにく 砂糖 塩 こしょう 牛乳	E 635 kcal P 19.4 g L 25.2 g Ca 319 mg S 2.5 g
11 木	カオマンガイ (タイ風焼きとり) パッタイ タイ風野菜スープ 牛乳	卵・えび たけのこ	米 とりがらだし 塩 鶏肉 醤油 砂糖 玉ねぎ 酒 酢 レモン果汁 ナンプラー にんにく オイスターソース フォー(米粉めん) 厚揚げ えび もやし 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油) なら ケチャップ 醤油 酒 油 酢 ナンプラー 砂糖 オイスターソース 大根 小松菜 たけのこ 豚肉 にんじん とりがらだし 醤油 酒 ナンプラー レモン果汁 こしょう 牛乳	E 585 kcal P 29.3 g L 16.1 g Ca 312 mg S 2.6 g
12 金	ごはん さばの梅焼き キャベツのごま酢あえ めった汁 牛乳	 牛乳	米 さば 醤油 梅肉 みりん 油 酒 砂糖 キャベツ きゅうり 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま 酒 塩 かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ ごぼう こんにやく みそ にんじん しめじ 煮干しだし 酒 牛乳	E 620 kcal P 29.4 g L 22.2 g Ca 325 mg S 2.5 g

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
16 火	ミルクロール なすのミートソース焼き グリーンサラダ クラムチャウダー 牛乳	小麦 小麦	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) なす 玉ねぎ 豚肉 チーズ マカロニ しめじ ケチャップ トマトソース トマト 赤ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ 砂糖 塩 キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 オリーブ油 醤油 塩 こしょう 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ベーコン あさり バター とりがらだし 米粉 コンソメ 油 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 600 kcal P 26.5 g L 25.7 g Ca 440 mg S 2.8 g
17 水	ごはん 鶏肉のから揚げ 金糸瓜の酢の物 かきたま汁 牛乳	 卵	米 鶏肉 かたくり粉 油 醤油 酒 しょうが 金糸瓜 きゅうり 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 みりん たまご 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん 醤油 煮干しだし かたくり粉 みりん 昆布だし 干しいたけ 牛乳	E 621 kcal P 30.9 g L 20.7 g Ca 349 mg S 1.8 g
18 木	キムタクごはん めぎすのから揚げ バンバンジーサラダ ごもくスープ 牛乳	 牛乳	米 大麦 中華スープ 豚肉 小松菜 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 たらりんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤) たくあん 酒 醤油 ごま油 油 めぎすのから揚げ(めぎす でん粉) 油 塩 もやし 鶏肉 きゅうり にんじん ごま 醤油 酢 酒 砂糖 じゃがいも 厚揚げ チンゲンサイ とうもろこし にんじん とりがらだし 中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう 牛乳	E 590 kcal P 29.2 g L 22.4 g Ca 397 mg S 2.1 g
19 金	ごはん いわしのしょうが煮 りんごサラダ 秋野菜と鶏肉のみそ汁 牛乳	 りんご	米 いわしのしょうが煮(いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しょうが 塩) りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ハム チーズ 酢 砂糖 油 醤油 塩 こしょう さつまいも 鶏肉 大根 小松菜 にんじん みそ しめじ 煮干しだし 酒 牛乳	E 593 kcal P 24.0 g L 19.7 g Ca 389 mg S 2.2 g
22 月	ごはん 鶏ささみのレモン風味 おじゃことブロッコリーのサラダ ばち汁 牛乳	 小麦	米 鶏肉 かたくり粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁 白ワイン 塩 ブロッコリー きゅうり しらす干し【魚】にんじん とうもろこし 酢 玉ねぎ オリーブ油 醤油 砂糖 酒 コンソメ こしょう 玉ねぎ 小松菜 油揚げ にんじん みそ ばち麵【小麦】煮干しだし 干しいたけ 牛乳	E 631 kcal P 31.6 g L 19.3 g Ca 356 mg S 2.5 g
24 水	ごはん とびうおフライ じゃがいものきんぴら 打ち豆汁 りんご／牛乳	小麦 りんご	米 とびうおフライ(とびうお パン粉 小麦粉 塩 こしょう) 油 中濃ソース じゃがいも にんじん ベーコン ピーマン 醤油 砂糖 酒 ごま油 唐辛子 大根 小松菜 にんじん 油揚げ しめじ 打ち豆(大豆) みそ ねぎ 煮干しだし りんご / 牛乳	E 617 kcal P 25.1 g L 19.6 g Ca 331 mg S 2.0 g
25 木	ごはん/昆布ふりかけ たまご焼き ごぼうサラダ かもりと肉だんこのみそ汁 おはぎ／牛乳	 卵	米/昆布ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 塩 のり 青のり) たまご焼き(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) ごぼう 小松菜 とうもろこし にんじん ノンエッグドレッシング* ごま 醤油 酢 砂糖 酒 塩 こしょう かもり 豚肉 鶏肉 にんじん ねぎ みそ とりがらだし 煮干しだし 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 酒 干しいたけ しょうが 醤油 かたくり粉 おはぎ(小豆 砂糖 寒天 塩 もち米) / 牛乳	E 660 kcal P 24.8 g L 21.2 g Ca 347 mg S 2.0 g
26 金	遠足			E 612 kcal P 29.4 g L 22.7 g Ca 358 mg S 2.1 g
29 月	ごはん 揚げぎょうざ 春雨の酢の物 家常豆腐 牛乳	小麦 卵	米 肉ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ なら 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 もやし キャベツ 春雨 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油) にんじん 酢 醤油 砂糖 ごまごま油 中華スープ 厚揚げ 玉ねぎ 豚肉 チンゲンサイ にんじん ねぎ 醤油 赤みそ かたくり粉 酒 しょうが 干しいたけ ごま油 中華スープ 砂糖 にんにく 塩 トウバンジャン 牛乳	E 677 kcal P 24.9 g L 25.5 g Ca 426 mg S 2.0 g
30 火	ハンバーガー（胚芽パンズ） (デミグラスハンバーグ) さつまいものコロコロサラダ 大豆とトマトのスープ 牛乳	小麦 小麦	胚芽パンズ(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽 塩) ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩) 玉ねぎ デミグラスソース【小麦】トマト 赤みそ 中濃ソース 油 砂糖 コンソメ さつまいも にんじん きゅうり ノンエッグドレッシング* チーズ こしょう キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 トマト にんじん 大豆 ケチャップ セロリ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 にんにく 塩 こしょう 牛乳	E 653 kcal P 28.2 g L 28.5 g Ca 529 mg S 2.5 g