

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
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セリーあえ 牛乳	小麦 バナナ	米 玉ねぎ ジャガイモ 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 バイナップル缶 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
	セルフサンド (ツナサラダ/スライスチーズ) ワインと一緒に味わう なし 牛乳		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 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 手作りおじやこふりかけ 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 こんにゃく 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		米 大麦 醤油 酒 鶏肉 ごぼう にんじん えだ豆 砂糖 みりん 干しこいたけ 豚肉ロッケ(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 チングンサイとコーンの炒め物 里山のいしる汁 牛乳	E 604 kcal P 22.7 g L 20.7 g Ca 379 mg S 2.5 g
5 金	ちらしづし ふくらぎと大豆の甘辛がらめ 大根と小松菜のみぞ汁 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 干しこいたけ 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		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 パセリ 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 ラタトゥイユスマッシュティ 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 こしよ う じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 プロッコリー 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		米 梅 赤はし 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 醋 レモン果汁 ナンブラー 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) にんにく ケチャップ 醤油 酒 油 醋 ナンブラー 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 ナンブラー 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		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 こんにゃく 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
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 プロッコリー 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 ジャガイモ 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
	ごはん 17 水		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 干しこいたけ 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 パンパンジーサラダ 五目スープ 牛乳	木	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 にらりんご 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 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
	ごはん 19 金		米 いわしのしょうが煮 りんごサラダ 秋野菜と鶏肉のみぞ汁 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 22 月	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 プロッコリー 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 かぼちゃ なす にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	E 631 kcal P 31.6 g L 19.3 g Ca 356 mg S 2.5 g
	ごはん 24 水		米 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	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 かもうりと肉だんごのみぞ汁 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 かもうり 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 干しこいたけ 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		米 えんそく 還足	E 612 kcal P 29.4 g L 22.7 g Ca 358 mg S 2.1 g
29 月	ごはん 29 月	小麦 卵	米 肉ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ にら 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 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 醋 油 砂糖 ごま油 ごま油 中華スープ 厚揚げ 玉ねぎ 豚肉 チングンサイ にんじん ねぎ 醤油 赤みそ かたくり粉 酒 しょうが 干しこいたけ ごま油 中華スープ 砂糖 にんにく 塩 トウバンジン 牛乳	E 677 kcal P 24.9 g L 25.5 g Ca 426 mg S 2.0 g
	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		米 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 さつまいもの 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