

令和7年10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	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	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	オムハヤシライス (ハヤシソース) (オムレツ) 水 キャベツと小松菜のサラダ 牛乳	小麦 卵	米 玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト しめじ デミグラスソース【小麦】ハヤシルウ【小麦】コンソメ 赤ワイン 油 塩 こしょう オムレツ(卵 油 でん粉) キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし ノンエッグドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう 牛乳	E 646 kcal P 22.0 g L 24.7 g Ca 376 mg S 2.4 g	17	ごはん ふくらぎのこうじ焼き 能登金時とれんこんの彩りサラダ いしる煮 牛乳		米 ふくらぎ 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 酒 砂糖 みりん れんこん さつまいも 赤パプリカ さやいんげん えだまめ とうもろこし 玉ねぎ 酢 油 しょうゆ 砂糖 白菜 大根 豆腐 鶏肉 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ いしる 酒 みりん 牛乳	E 609 kcal P 28.2 g L 20.0 g Ca 331 mg S 1.6 g
2	ごはん 豚肉の漬け焼き じゃこのり酢あえ みそけんちん汁 牛乳		米 豚肉 アップルソース しょうゆ 砂糖 みりん 白ワイン 塩 こしょう キャベツ もやし きゅうり にんじん しらす干し【魚】酢 しょうゆ 砂糖 のり ごま油 豆腐 さといも 小松菜 大根 鶏肉 ごぼう にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 ごま油 牛乳	E 599 kcal P 31.8 g L 18.5 g Ca 364 mg S 2.4 g	20	ごはん きびなごフライ キャベツの生姜醤油あえ とり野菜 能登島りんご/牛乳	りんご/ りんご/牛乳	米 きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 しょうが 砂糖 油) 油 キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん しょうゆ しょうが 酢 ごま 砂糖 みりん 豆腐 白菜 鶏肉 玉ねぎ こんにやく しめじ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 砂糖 しょうが 酒 にんにく トウバン ジャーン りんご/牛乳	E 668 kcal P 30.8 g L 22.1 g Ca 506 mg S 2.2 g
3	ごはん さんまのかば焼き風 小松菜の甘酢あえ こんにやくみそおでん 牛乳	卵	米 さんま 油 しょうゆ 砂糖 米粉 片栗粉 みりん 酒 しょうが 青のり キャベツ 小松菜 もやし ロースハム 酢 砂糖 しょうが しょうゆ 塩 大根 じゃがいも 鶏肉 こんにやく ずらたまご にんじん ねぎ 生しいたけ みそ 煮干しだし しょうゆ みりん 酒 昆布だし 牛乳	E 657 kcal P 30.6 g L 20.7 g Ca 347 mg S 2.3 g	21	ツナのピザトースト ウィンナー 野菜のスープ煮 フルーツゼリーあえ 牛乳	小麦 りんご	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) チーズ ツナ【魚】ピザソース 玉ねぎ ケ チャップ ピーマン 砂糖 ソーセージ じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 鶏肉 とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう マスカットゼリー(マスカット果汁 りんご果汁 糖類) もも缶 バイン缶 牛乳	E 660 kcal P 29.3 g L 28.4 g Ca 390 mg S 3.0 g
6	ごはん がんもどきの詰め煮 野菜の梅あえ 豚汁 月見だんご/牛乳	小麦	米 がんもどき(大豆たんぱく 油 枝豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖) しょうゆ 酒 煮干しだし 砂糖 みりん キャベツ 小松菜 にんじん 梅 砂糖 しょうゆ かつおぶし【魚】 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 白玉だんご(米粉 砂糖) きな粉 砂糖 塩 / 牛乳	E 619 kcal P 24.2 g L 17.4 g Ca 325 mg S 2.1 g	22	ごはん ちくわのカレー揚げ 五目煮豆 さつまいものみそ汁 牛乳	小麦	米 ちくわ【魚・小麦】小麦粉 油 米粉 カレー粉 鶏肉 こんにやく にんじん 大豆 しょうゆ 砂糖 ひじき 煮干しだし みりん 油 酒 さつまいも 白菜 にんじん えのきたけ 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 596 kcal P 25.4 g L 17.3 g Ca 348 mg S 2.5 g
7	バターロール 菓ごもり卵 ひじきのマヨサラダ ポークピーンズ 牛乳	卵・小麦 卵	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 脱脂粉乳 イースト 塩) たまご ほうれん草 ロースハム 中濃ソース キャベツ ツナ【魚】きゅうり とうもろこし ノンエッグドレッシング ひじきのつくだ煮【ごま】レモン果汁 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト にんじん 大豆 さやいんげん ケチャップ とりがらだし 赤ワイン 中濃ソース 砂 糖 オリブ油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 614 kcal P 31.5 g L 27.2 g Ca 344 mg S 2.5 g	23	ごはん とり肉のねぎみそ焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 菊花みかん/牛乳		米 鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒 じゃがいも にんじん きゅうり 玉ねぎ ノンエッグドレッシング チーズ 塩 こしょう 豆腐 大根 ほうれん草 なめこ しょうゆ 煮干しだし 酒 わかめ 昆布だし みりん 塩 みかん / 牛乳	E 595 kcal P 27.9 g L 18.4 g Ca 345 mg S 2.3 g
8	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ たまごスープ 牛乳		米 鶏肉 片栗粉 油 ケチャップ 米粉 酒 コチュジャン しょうゆ 砂糖 みりん 塩 にんにく こしょう 玉ねぎ さつまいも【魚】にんじん 春雨 なら しょうゆ 油 中華スープ 砂糖 みりん ごま油 豆腐 たまご もやし 小松菜 にんじん とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳	E 612 kcal P 29.2 g L 18.9 g Ca 305 mg S 2.1 g	24	ピビンバ (ピビンバの具) 大学いも わかめスープ 牛乳		米 豚肉 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 切り干し大根 砂糖 油 酒 ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ しょうゆ ごま 酢 玉ねぎ 豆腐 えのきたけ ねぎ とりがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒 牛乳	E 635 kcal P 22.5 g L 18.6 g Ca 336 mg S 2.0 g
9	さつまいもごはん とうふハンバーグ あいませ 鶏肉ときのこのみそ汁 牛乳		米 さつまいも ごま ごま油 塩 とうふハンバーグ(大豆 たまねぎ 豆腐 鶏肉 でんぷん 砂糖 塩 みりん) 玉ねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片 栗粉 しょうが 大根 にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 酒 油 白菜 玉ねぎ 鶏肉 えのきたけ しめじ みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	E 586 kcal P 25.8 g L 18.0 g Ca 422 mg S 2.6 g	27	ごはん ポークシューマイ 大根のオイスター炒め 豆腐のふわふわ煮 牛乳	小麦	米 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) 大根 小松菜 にんじん さつまいも【魚】しょうゆ 砂糖 ごま油 オイスターソース しょうが にんにく 豆腐 白菜 もやし 豚肉 玉ねぎ にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 中華スープ 干しいたけ ご ま油 牛乳	E 598 kcal P 23.7 g L 20.0 g Ca 333 mg S 2.0 g
10	ごはん(減) めぎすの南蛮風 担々麺(肉みそ) 担々麺(麺) みかんゼリー/牛乳	小麦	米 めぎすのから揚げ(めぎす でん粉) 油 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 豚肉 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 にんにく みそ 酒 ごま油 トウバンジャーン 中華めん もやし 白菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ とりがらだし ごま しょうゆ 中華スープ 砂糖 塩 こしょう みかんゼリー(みかん果汁 砂糖) / 牛乳	E 610 kcal P 23.5 g L 19.4 g Ca 369 mg S 1.7 g	28	ミルク食パン / チョコクリーム サーモンの白ワインソース フライドポテト ビーフトマトスープ 牛乳	小麦 /	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) / チョコクリーム(油脂 砂糖 大豆 ココア 脱脂粉乳) さけ 玉ねぎ 白ワイン しょうゆ オリブ油 バター にんにく 塩 こしょう フレンチポテト(じゃがいも 油) 油 塩 キャベツ 玉ねぎ 牛肉 トマト にんじん セロリ ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 酒 オリブ油 塩 こ しょう 牛乳	E 595 kcal P 27.5 g L 32.4 g Ca 350 mg S 2.2 g
14	えびカツバーガー (エビカツ) 野菜のソテー コーンポタージュ お米のムース/牛乳	小麦 えび・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) えびカツ(えび 植物たんぱく パン粉 砂糖 塩 小麦粉) 油 ノンエッグタルタルソース キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳 とうもろこし 玉ねぎ バター 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 塩 バセリこしょう お米のムース(乳製品 砂糖 米粉 水あめ 卵黄) / 牛乳	E 635 kcal P 20.7 g L 27.7 g Ca 502 mg S 2.6 g	29	ごはん 揚げワンタン 野菜のナムル 八宝菜 牛乳	小麦 たけのこ・卵	米 海鮮風ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 玉ねぎ ラード でん粉 豆腐 にんじん 小麦たんぱく ごま油 砂糖 塩 大豆たんぱく 大豆粉) 油 小松菜 にんじん 切り干し大根 しょうゆ みりん ごま油 ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ 豚肉 キャベツ にんじん ずらたまご たけのこ しょうゆ 油 片栗粉 しょうが 中華スープ オイス ターソース 酒 砂糖 ごま油 牛乳	E 576 kcal P 20.6 g L 19.2 g Ca 338 mg S 1.6 g
15	ごはん さごしのしょうがみそがらめ 大根サラダ 鶏ごぼう汁 牛乳		米 さわら 白みそ 油 砂糖 米粉 みそ しょうが しょうゆ 片栗粉 酒 みりん 大根 きゅうり にんじん ロースハム ノンエッグドレッシング レモン果汁 砂糖 塩 こしょう 小松菜 ごぼう 鶏肉 にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 しょうゆ 昆布だし みりん 塩 牛乳	E 597 kcal P 26.8 g L 19.9 g Ca 316 mg S 2.2 g	30	きのこカレー (カレーソース) 能登島りんごのサラダ ヨーグルト 牛乳	りんご	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】にんじん しめじ エリンギ とりがらだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 しょうが にんにく カレー粉 ブロッコリー カリフラワー りんご ロースハム とうもろこし しょうゆ 砂糖 オリブ油 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	E 674 kcal P 23.2 g L 23.1 g Ca 367 mg S 2.9 g
16	ウィンナーピラフ かぼちゃコロケ ブロッコリーとコーンのサラダ アルファベットスープ キャンディチーズ/牛乳	小麦	米 玉ねぎ ポークソーセージ にんじん えだまめ コンソメ 白ワイン 油 にんにく 塩 こしょう かぼちゃとひき肉のコロケ(かぼちゃ 豚肉 たまねぎ パン粉 小麦粉 油 水あめ) 油 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 大根 にんじん えのきたけ 鶏肉 マカロニ とりがらだし しょうゆ コンソメ 酒 塩 こしょう チーズ / 牛乳	E 595 kcal P 21.2 g L 21.7 g Ca 305 mg S 2.6 g	31	ターメリックライス ハンバーグトマトソース カラフルサラダ パンブキンシチュー 牛乳		米 コンソメ 塩 ターメリック 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) ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン ブロッコリー キャベツ ツナ【魚】ノンエッグドレッシング とうもろこし 赤パプリカ こしょう 牛乳 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 鶏肉 ほうれん草 米粉 バター 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 702 kcal P 26.8 g L 26.5 g Ca 535 mg S 2.3 g