

令和7年12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	ごはん 焼きギョーザ 野菜のナムル 麻婆豆腐 牛乳		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 米粉 しょうゆ 大豆粉 砂糖) もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん ねぎ 大豆ミート たら たらめん しょうゆ 赤みそ 酒 砂糖 片栗粉 干しいたけ 油 にんにく しょうが ごま油 トウバンジャン 牛乳	E 679 kcal P 29.2 g L 24.0 g Ca 401 mg S 2.0 g
2日	ミルク食パン/みかんジャム さけのハーブ焼き ポテトサラダ 白菜のクリーム煮 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) /みかんジャム さけ 白ワイン オリーブ油 にんにく レモン果汁 塩 バジル じゃがいも ロースハム きゅうり にんじん ノンエックドレッシング* とうもろこし 塩 こしょう 牛乳 白菜 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 にんじん 米粉 大豆 脱脂粉乳 とりがらだし 白ワイン コンソメ バター 塩 こしょう 牛乳	E 599 kcal P 32.4 g L 22.1 g Ca 407 mg S 2.3 g
3日	オムライス 冬野菜のポトフ ヨーグルト 牛乳	卵	米 たまねぎ 鶏肉 ケチャップ ピーマン トマト エリンギ 白ワイン 砂糖 コンソメ 油 ウスターソース 塩 こしょう オムライス用たまご焼き(たまご でん粉 砂糖 塩 油) ケチャップ ソーセージ 大根 さつまいも 玉ねぎ 白菜 こまつな にんじん とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	E 622 kcal P 24.2 g L 18.2 g Ca 420 mg S 2.9 g
4日	ごはん さばのみりん焼き きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳		米 さば しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま ごぼう 豚肉 にんじん こんにゃく えだまめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 うどん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 634 kcal P 29.2 g L 21.3 g Ca 336 mg S 2.5 g
5日	冬野菜カレー キャベツとかまぼこのレモンサラダ りんご 牛乳	小麦 りんご	米 たまねぎ 豚肉 じゃがいも カレールウ【小麦】 だいこん にんじん れんこん ごぼう アップルソース とりがらだし 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 キャベツ 小松菜 かまぼこ【魚】とうもろこし にんじん しょうゆ 砂糖 レモン果汁 油 塩 りんご 牛乳	E 618 kcal P 20.7 g L 19.8 g Ca 298 mg S 2.8 g
8日	ごはん いわしのみぞれ煮 のり酢あえ 豚汁 牛乳		米 いわしのみぞれ煮(いわし 大根 砂糖 しょうゆ でん粉 みりん 塩) キャベツ もやし 油揚げ とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 のり じゃがいも 大根 玉ねぎ 豚肉 にんじん こんにゃく ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	E 602 kcal P 24.4 g L 20.3 g Ca 378 mg S 2.1 g
9日	ツナとコーンのチーストースト ブロッコリーサラダ じゃがいもとトマトのスープ オムレット 牛乳	小麦 卵・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) 玉ねぎ ノンエックドレッシング* ツナ【魚】とうもろこし チーズ パセリ キャベツ ブロッコリー ロースハム にんじん 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ トマト 豚肉 にんじん とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ オリーブ油 砂糖 にんにく 塩 こしょう オムレット(乳製品 全卵 砂糖 小麦粉 油脂) 牛乳	E 595 kcal P 24.0 g L 27.2 g Ca 352 mg S 2.9 g
10日	ごはん 揚げぶりのカレーソース ひじきの彩り野菜あえ 五目スープ 牛乳		米 ふくらぎ 片栗粉 油 みりん 酒 米粉 しょうゆ ウスターソース 砂糖 塩 カレー粉 もやし きゅうり にんじん とうもろこし ひじきのつくだ煮【ごま】 しょうゆ ごま油 砂糖 塩 玉ねぎ チンゲンサイ 鶏肉 ねぎ 春雨 とりがらだし しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう 牛乳	E 604 kcal P 23.9 g L 21.0 g Ca 284 mg S 1.9 g
11日	ごはん チキンチキンごぼう おじゃこと野菜のごまあえ 厚揚げのみそ汁 牛乳		米 鶏肉 ごぼう 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 小松菜 もやし キャベツ しらす干し【魚】 にんじん しょうゆ ごま 砂糖 みりん 玉ねぎ 厚揚げ 大根 こんにゃく みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 600 kcal P 27.1 g L 19.6 g Ca 399 mg S 2.3 g
12日	大豆とひじきの炊き込みごはん 厚焼きたまご ほうれん草のおひたし 油揚げのみそ汁 牛乳	卵	米 大麦 しょうゆ 酒 鶏肉 にんじん 大豆 えだまめ ひじきの佃煮【ごま】砂糖 厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油) もやし ほうれん草 にんじん ロースハム しょうゆ 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	E 592 kcal P 27.9 g L 19.4 g Ca 344 mg S 2.6 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
15日	ごはん いわしの竜田揚げ もやしとハムのごまみそ和え 大根のそぼろ煮 みかん/牛乳		米 いわしの竜田揚げ(いわし でん粉 しょうゆ 油) 油 もやし キャベツ ロースハム にんじん 白みそ しょうゆ ごま 砂糖 酒 みりん 大根 玉ねぎ 鶏肉 厚揚げ こんにゃく にんじん ねぎ しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 片栗粉 しょうが みかん/牛乳	E 588 kcal P 24.7 g L 18.1 g Ca 353 mg S 1.9 g
16日	ミルク食パン/チョコクリーム ミートエッグ 花野菜のカレーマヨサラダ パイザンヌスープ 牛乳	小麦/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) /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 カカオマス) たまご 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 にんじん えだまめ 大豆ミート 赤ワイン しょうゆ 砂糖 油 コンソメ キャベツ ブロッコリー カリフラワー ツナ【魚】 ノンエックドレッシング* 赤パプリカ レモン果汁 カレー粉 塩 じゃがいも チンゲンサイ 玉ねぎ 豚肉 にんじん とうもろこし とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 586 kcal P 27.7 g L 24.5 g Ca 361 mg S 2.6 g
17日	十和田バラ焼き丼 蓬わかめのサラダ ひつまみ 牛乳		米 牛肉 玉ねぎ もやし にんじん しめじ アップルソース こいくちしょうゆ はちみつ 酒 コチュジャン みりん 砂糖 片栗粉 にんにく しょうが 油 キャベツ 小松菜 とうもろこし ロースハム くわわかめ 酢 しょうゆ ごま 砂糖 ごま油 大根 白玉粉 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 小麦粉 煮干しだし 干しいたけ 塩 牛乳	E 653 kcal P 26.4 g L 20.5 g Ca 344 mg S 3.0 g
18日	ごはん 大豆と煮干しのごまがらめ しそ昆布あえ とり野菜 牛乳		米 大豆 煮干し しょうゆ 油 ごま 砂糖 みりん 片栗粉 米粉 キャベツ もやし 小松菜 にんじん 塩昆布 赤しそ 白菜 豆腐 鶏肉 こんにゃく にんじん ねぎ しめじ みそ 煮干しだし 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく トウバンジャン 牛乳	E 584 kcal P 29.8 g L 17.7 g Ca 544 mg S 2.3 g
19日	ごはん チーズハンバーグ かぶとツナのレモンあえ じゃがいものみそ汁 牛乳	小麦	米 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 チーズ デミグラスソース【小麦】 ケチャップ トマト 赤ワイン ウスターソース 油 砂糖 かぶ キャベツ きゅうり ツナ【魚】 にんじん レモン果汁 しょうゆ 酢 砂糖 塩 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	E 657 kcal P 27.4 g L 23.4 g Ca 553 mg S 2.4 g
22日	わかめごはん コロッケ ゆずの香サラダ 冬至汁 牛乳	小麦	米 大麦 わかめ 塩 コロッケ(じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん とりがらだし 砂糖 油 こしょう パン粉) 油 白菜 ブロッコリー ノンエックドレッシング* ツナ【魚】 にんじん ゆず 塩 こしょう かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 みそ 煮干しだし 片栗粉 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) ねぎ しょうが しょうゆ 酒 牛乳	E 648 kcal P 23.5 g L 22.3 g Ca 324 mg S 2.5 g
23日	セルフチリコンカンドッグ ポパイサラダ チキンヌードルスープ オレンジゼリー/牛乳	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) 豚肉 玉ねぎ にんじん ひよこ豆 ケチャップ トマトソース 大豆ミート ウスターソース 油 砂糖 しょうゆ 赤ワイン 塩 しょうが チリパウダー こしょう ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ チーズ 酢 オリーブ油 砂糖 コンソメ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 にんじん スパゲッティ セロリ とりがらだし コンソメ 油 白ワイン にんにく 塩 パセリ こしょう オレンジゼリー(オレンジ果汁 砂糖) /牛乳	E 577 kcal P 26.5 g L 20.8 g Ca 329 mg S 2.7 g
24日	ターメリックライスのクリームソースがけ もみの木サラダ 米粉のカップケーキ 牛乳		米 コンソメ 塩 ターメリック 豆乳 玉ねぎ じゃがいも にんじん ほうれん草 あさり 米粉 ベーコン とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう ブロッコリー キャベツ 鶏肉 ノンエックドレッシング* とうもろこし 赤パプリカ こしょう 米粉 牛乳 バター 砂糖 たまご チョコチップ【砂糖 植物油 脂 ココア カカオマス 全粉乳 乳化剤 香料】脱脂粉乳 ベーキングパウダー 塩 牛乳	E 726 kcal P 24.4 g L 25.8 g Ca 342 mg S 2.0 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!  
冬休み中にぜひ給食メニュー作りにチャレンジしてみてください。

