

令和8年1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	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
8 木	キーマカレー	小麦	米	E 719 kcal	21 水	かやくごはん	卵	米 油揚げ ごぼう 大麦 にんじん えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 昆布だし 干しいたけ	E 595 kcal
	かぶとツナのサラダ		玉ねぎ じゃがいも 小松菜 カレールウ【小麦】 豚肉 にんじん とりがらだし アップルソース 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	P 20.4 g		鶏肉 かたくり粉 油 しょうゆ 酒 しょうが		P 26.9 g	
	手作りさつまいもケーキ		かぶ キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 しょうゆ レモン果汁 砂糖 ごま油 塩	L 25.4 g		キャベツ もやし きゅうり 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 しょうゆ みりん とりがらだし 油) 酢 砂糖 しょうゆ 塩		L 20.8 g	
	牛乳		さつまいも 米粉 豆乳 メープルシロップ 油 砂糖 ベーキングパウダー 塩 シナモン	Ca 328 mg		白菜 ほうれん草 えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし		Ca 343 mg	
			牛乳	S 2.8 g				牛乳	S 2.9 g
9 金	梅ひじきごはん	卵	米 ひじきのつくだ煮 梅 砂糖 塩	E 605 kcal	22 木	ごはん	小麦	米	E 604 kcal
	厚焼きたまご		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)	P 24.3 g		ちくわのごま揚げ		ちくわ【小麦・魚】 油 小麦粉 米粉 ごま	P 26.8 g
	紅白なます		大根 油揚げ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩	L 17.4 g		中島菜の香りあえ		もやし キャベツ 中島菜 たくあん(大根) にんじん しょうゆ しょうが	L 17.5 g
	もち雑煮		もち 豆腐 小松菜 鶏肉 にんじん ごぼう しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 干しいたけ	Ca 383 mg		すき焼き風煮		玉ねぎ 豆腐 豚肉 白菜 こんにやく にんじん ねぎ ごぼう しょうゆ 車ふ【小麦】 砂糖 酒 みりん 油	Ca 368 mg
			牛乳	S 1.9 g				牛乳	S 2.4 g
13 火	ミルク食パン	小麦	ミルク食パン【乳・小麦】 みかんジャム(水あめ みかん 砂糖)	E 619 kcal	23 金	ごはん	卵	米	E 686 kcal
	みかんジャム		みかんジャム(水あめ みかん 砂糖)	P 30.1 g		ハンバーグのおろしソース		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) しょうゆ 酒 砂糖 みりん 大根 かたくり粉	P 26.6 g
	鶏肉のコーンフレーク焼き		鶏肉 コーンフレーク ノエックトレッシング 塩 こしょう	L 24.1 g		さつまいもサラダ		さつまいも キャベツ きゅうり ツナ【魚】 ノエックトレッシング にんじん 塩 こしょう	L 24.6 g
	シャーマンポテト		じゃがいも 玉ねぎ にんじん とうもろこし ポークソーセージ えだまめ 油 コンソメ こしょう	Ca 399 mg		かきたま汁		豆腐 たまご チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 昆布だし	Ca 521 mg
			厚揚げ キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ みそ ごま とりがらだし コンソメ 砂糖 塩 こしょう / 牛乳	S 2.4 g				牛乳	S 2.3 g
14 水	ごはん	卵	米	E 618 kcal	26 月	ごはん	卵	米	E 622 kcal
	お好み焼き風		野菜の寄せ焼き(キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉 豆腐 油 大豆たんぱく 砂糖 食塩 でん粉) 中濃ソース ケチャップ 青のり かつおぶし【魚】	P 27.5 g		豚肉のくわ焼き		豚肉 かたくり粉 油 米粉 みりん しょうゆ 酒 砂糖 しょうが	P 29.8 g
	ごまあえ		もやし 小松菜 キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖	L 20.8 g		あいませ		大根 油揚げ にんじん しょうゆ 油 砂糖 酒 みりん	L 19.9 g
	豚肉と高野豆腐の煮物		玉ねぎ 大根 豚肉 うずらたまご にんじん 高野豆腐 しょうゆ とりがらだし 米粉 油 酒 砂糖 かたくり粉 みりん にんにく	Ca 366 mg		つみれ汁		魚のすり身 白菜 豆腐 小松菜 にんじん ごぼう みそ かたくり粉 ねぎ しょうが 酒 昆布だし	Ca 347 mg
			牛乳	S 2.5 g				牛乳	S 2.8 g
15 木	ごはん(減)	小麦	米	E 679 kcal	27 火	バターロール	卵・小麦	バターロール【卵・乳・小麦】	E 584 kcal
	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ		ふくらぎ 大豆 かたくり粉 油 砂糖 しょうゆ みりん 米粉	P 28.3 g		ラザニア		玉ねぎ トマト 豚肉 マカロニ【小麦】 ケチャップ チーズ デミグラスソース【小麦】 生クリーム 赤ワイン オリーブ油 にんにく コンソメ 塩 こしょう	P 25.1 g
	ゆかりあえ		かぶ 白菜 にんじん 赤しそ 砂糖 塩 昆布 しょうゆ	L 26.9 g		ひじきのマリネサラダ		小松菜 きゅうり キャベツ にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう	L 23.3 g
	カレーうどん		うどん【小麦】 玉ねぎ 豚肉 にんじん ほうれん草 カレールウ【小麦】 油揚げ ねぎ とりがらだし 煮干しだし しょうゆ 酒 油 カレー粉	Ca 330 mg		野菜のスープ煮		じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ベーコン しめじ 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	Ca 380 mg
			牛乳	S 2.6 g				牛乳	S 3.0 g
16 金	チキンライス		米 玉ねぎ 鶏肉 トマト ケチャップ エリンギ えだまめ 白ワイン 中濃ソース オリーブ油 コンソメ こしょう	E 617 kcal	28 水	ごはん		米	E 623 kcal
	青のりポテト		じゃがいも 油 塩 青のり	P 20.8 g		ふくらぎのしょうがみそがらめ		ふくらぎ みそ かたくり粉 油 白みそ 米粉 砂糖 酒 しょうが みりん	P 28.1 g
	コンソメスープ		キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん ポークソーセージ セロリ えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	L 19.0 g		のり酢あえ		小松菜 もやし 鶏肉 とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 酒 のり	L 22.0 g
	ヨーグルト		ヨーグルト	Ca 397 mg		豆腐のすまし汁		豆腐 にんじん ごぼう なめこ ねぎ しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし わかめ みりん 塩	Ca 351 mg
			牛乳	S 2.1 g				牛乳	S 2.1 g
19 月	ごはん	小麦	米	E 652 kcal	29 木	桜えびのコンソメピラフ	えび	米 ポークソーセージ ピーマン にんじん ねぎ 桜えび コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう	E 676 kcal
	春巻き		春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード しょうゆ 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	P 19.8 g		おからコロッケ		おからコロッケ(じゃがいも おから 鶏肉 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 ごぼう みりん 酒 パン粉 でん粉 塩) 油	P 23.9 g
	野菜の三色ナムル		ほうれん草 にんじん 切り干し大根 しょうゆ みりん ごま油 ごま 砂糖	L 26.6 g		さっぱりゆずポンサラダ		キャベツ きゅうり もやし きわかめ ポン酢 しらす干し【魚】	L 25.5 g
	八宝菜		白菜 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 豚肉 うずらたまご たけのこ しょうゆ 油 かたくり粉 しょうが 中華スープ オイスターソース 酒 砂糖 ごま油	Ca 322 mg		冬のビタミンたっぷりシチュー		牛乳 白菜 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 鶏肉 マッシュルーム バター 米粉 とりがらだし にんにく コンソメ 塩 こしょう	Ca 418 mg
			牛乳	S 1.6 g				牛乳	S 3.0 g
20 火	ハニーチーズトースト	小麦	ミルク食パン【乳・小麦】 チーズ はちみつ マーガリン 砂糖	E 607 kcal	30 金	ごはん	卵・小麦	米	E 685 kcal
	キャベツとかまぼこのレモンサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし かまぼこ【魚】 ノエックトレッシング にんじん レモン果汁 塩 こしょう	P 26.9 g		さばのみそ焼き		さば みそ みりん しょうゆ にんにく ごま油	P 31.4 g
	ポークビーンズ		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト 大豆 ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 砂糖 赤ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう	L 27.0 g		七日炊きごぼう		ごぼう ごま しょうゆ 砂糖 みりん 煮干しだし	L 25.4 g
	牛乳		牛乳	Ca 383 mg		車心のたまごとし		たまご じゃがいも 玉ねぎ 白菜 鶏肉 小松菜 にんじん 車ふ【小麦】 ねぎ しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 みりん	Ca 323 mg
			牛乳	S 2.2 g				牛乳	S 2.3 g