

令和2年4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。) 七尾市立中島小学校

| 日曜日 | こんだて | アレルギー対応 | 使っている食品 *【 】の中はアレルギーを示します | 1食あたりの栄養価 |
|---------|--|---------|---|---|
| 7 火 | ミルクロール | | ミルクロール【小麦 乳 大豆】 | エネルギー 660 kcal |
| | ハンバーグのトマトソース | | 鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆 トマト トマトケチャップ ウスターソース にんにく しょうが 澱粉 | たんぱく質 25.7 g |
| | ポテトサラダ | | じゃがいも ブロッコリー ノンエッグドレッシング にんじん とうもろこし 塩 こしょう | 脂 質 24.9 g |
| | 豆腐とわかめのスープ フルーツポンチ/牛乳 | | 木綿豆腐 もやし こまつな にんじん ねぎ みそ わかめ うるめだし みかん パイナップル 黄桃 サイダー ぶどうゼリー(糖類 ビタミンC,鉄強化)/牛乳 | カルシウム 417 mg 食塩相当量 2.5 g |
| 8 水 | ごはん | | 米 強化米 | エネルギー 639 kcal |
| | さばのみそ煮 チンゲンサイのごま酢あえ 白玉だんごのすまし汁 牛乳 | 魚 | さば 砂糖 みそ みりん 米粉 チンゲンサイ キャベツ 油揚げ【大豆】にんじん 酢 ごま 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 米粉 とり肉 だいこん こまつな にんじん しょうゆ 酒 しいたけ みりん 昆布かつおだし 牛乳 | たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 1.6 g |
| 9 木 | ごはん | | 米 強化米 | エネルギー 663 kcal |
| | ぶた肉のアップルソース きゅうりとハムのサラダ | | ぶた肉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 酒りんご みりん ワイン キャベツ きゅうり たまねぎ ロースハム【乳・卵なし】 酢 砂糖 油 ノンエッグドレッシング 塩 こしょう | たんぱく質 25.5 g 脂 質 22.5 g |
| | カレースープ いちご/牛乳 | | じゃがいも たまねぎ とり肉 ブロッコリー とうもろこし トマト にんじん カレールウ(小麦) とりがらだし コンソメ にんにく 油 しょうが カレー粉 いちご/牛乳 | カルシウム 277 mg 食塩相当量 2.6 g |
| 10 金 | 赤飯 | | もち米 小豆 | エネルギー 671 kcal |
| | 鶏肉の甘辛がらめ ごぼうサラダ 豚汁 デザート/牛乳 | | とり肉 油 米粉 しょうゆ 白ワイン 砂糖 片栗粉 ごぼう ブロッコリー きゅうり ノンエッグドレッシング にんじん ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 トウモロコシ ぶた肉 たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ぶなしめじ みそ 酒 煮干し 豆乳 砂糖 水あめ いちご ゼラチン(鉄・ビタミンC強化)/牛乳 | たんぱく質 28.7 g 脂 質 22.0 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 2.0 g |
| 13 月 | (麦ご飯) チキンカレー ひじきのサラダ さくらゼリー 牛乳 | | 米 強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ(アレルギーフリー) にんじん とりがらだし トマト 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 キャベツ きゅうり ロースハム(乳・卵なし) とうもろこし ひじき佃煮【ごま】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう さくらんぼ果汁 砂糖 水あめ レモン果汁(鉄 カルシウム強化) 牛乳 | エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.8 g |
| | ミルク食パン 3割クリーム ササミの香草カツ 春雨サラダ コンソメ・ジュリアン 牛乳 | | 食パン【小麦 乳】 / 油脂 砂糖 大豆 ココア 脱脂粉乳(鉄強化) とり肉 パン粉【小麦】 油 米粉 小麦粉 塩 こしょう パセリ キャベツ 春雨 にんじん ロースハム【乳・卵なし】ノンエッグドレッシング 醤油 みずな たまねぎ にんじん えのきだけ ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳 | エネルギー 745 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 34.8 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 3.1 g |
| 15 水 | ごはん | | 米 強化米 | エネルギー 630 kcal |
| | 肉団子 ビーフン炒め コーンスープ 牛乳 | | たまねぎ 豚肉 鶏肉 しょうが 澱粉 砂糖 しょうゆ 塩 ごま油(鉄・カルシウム強化) キャベツ もやし 豚肉 ビーフン(米麺) にんじん たら しょうゆ 酒 ごま油 しょうが 中華だし 塩 こしょう とうもろこし たまねぎ とり肉 ねぎ 大豆 とりがらだし 片栗粉 中華だし オレンジ/牛乳 | たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 270 mg 食塩相当量 1.5 g |
| 16 木 | ごはん | | 米 強化米 | エネルギー 644 kcal |
| | カレイのまるごと唐揚げ マカロニサラダ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳 | 魚 | かれい 油 米粉 酒 片栗粉 塩 キャベツ にんじん とうもろこし マカロニ【小麦】 ノンエッグドレッシング だいこん たまねぎ こまつな にんじん みそ 油揚げ 煮干し 牛乳 | たんぱく質 26.7 g 脂 質 21.3 g カルシウム 626 mg 食塩相当量 1.8 g |
| 17 金 | 菜の花ちらしずし 切干大根のそぼろ炒め 打ち豆汁 オレンジ 牛乳 | | 米 強化米 酢 油揚げ なばな にんじん 砂糖 とうもろこし 油 しょうゆ 塩 酒 豚肉 切干大根 しいたけ にんじん さやいんげん ごま しょうゆ 砂糖 油 酒 はくさい にんじん さといも ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆【大豆】 煮干しだし オレンジ 牛乳 | エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 413 mg 食塩相当量 2.7 g |

令和2年4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。) 七尾市立中島小学校

| 日曜日 | こんだて | アレルギー対応 | 使っている食品 *【 】の中はアレルギーを示します | 1食あたりの栄養価 |
|---------|--|---------|---|---|
| 20 月 | わかめごはん | | 米 強化米 わかめ 砂糖 塩 | エネルギー 633 kcal |
| | チキンのフレーク焼き | | 鶏もも肉 ノンエッグドレッシング コーンフレーク 塩 こしょう | たんぱく質 27.4 g |
| | キャベツとちくわのサラダ 豆腐のとわかめのみそ汁 牛乳 | 魚 | キャベツ ちくわ【魚】 にんじん たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ ぶなしめじ みそ ねぎ 煮干し わかめ 牛乳 | 脂 質 19.3 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 3.0 g |
| 21 火 | ミルクロール | | ミルクロール【小麦 乳 大豆】 | エネルギー 604 kcal |
| | かますフライ れんこんサラダ 野菜のコンソメ煮 ヨーグルト/牛乳 | 魚 | かます(県産)パン粉【小麦】 油 小麦粉 塩 こしょう れんこん ブロッコリー ロースハム 黄ピーマン ノンエッグドレッシング しょうゆ 酢 酒 砂糖 かぶ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん 鶏肉 とりがらだし コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 脱脂加糖ヨーグルト(鉄・カルシウム強化)/牛乳 | たんぱく質 27.9 g 脂 質 24.4 g カルシウム 414 mg 食塩相当量 2.6 g |
| 22 水 | ごはん | | 米 強化米 | エネルギー 636 kcal |
| | こまつな入りたまごやき 細切り昆布の五目煮 とり野菜うどん 牛乳 | 魚 | 卵 小松菜 でんぶん りんご酢 砂糖 塩 しょうゆ 鶏がらだし 油 昆布 さつま揚げ【魚】 にんじん 油揚げ えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 煮干しだし うどん【小麦】 はくさい とり肉 もやし ねぎ にんじん みそ ぶなしめじ みりん しょうが 酒 しょうゆ にんにく 煮干し 牛乳 | たんぱく質 28.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 347 mg 食塩相当量 2.5 g |
| 23 木 | ごはん | | 米 強化米 | エネルギー 675 kcal |
| | さばの空揚げ 切干大根とブロッコリーのサラダ 寄せ鍋風 牛乳 | 魚 | さば(県産) 油 米粉 砂糖 片栗粉 しょうゆ 酒 しょうが ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン ごまドレッシング 切干大根 木綿豆腐 はくさい こまつな ねぎ にんじん はるさめ しょうゆ 酒 しいたけ みりん 煮干 昆布だし 牛乳 | たんぱく質 26.3 g 脂 質 26.7 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 1.4 g |
| 24 金 | ごはん | | 米 強化米 | エネルギー 616 kcal |
| | 鶏肉の香味揚げ 野菜の磯香和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁 牛乳 | | 鶏肉 油 米粉 砂糖 片栗粉 しょうゆ 酒 しょうが キャベツ こまつな ロースハム(乳・卵なし) にんじん のり しょうゆ 砂糖 じゃがいも 厚揚げ にんじん はくさい ぶなしめじ みそ ねぎ わかめ 煮干しだし 牛乳 | たんぱく質 27.5 g 脂 質 18.5 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 1.9 g |
| 27 月 | 麦ごはんの たけのこと鶏肉のそぼろ丼 いんげんとさつまあげのごまあえ 白玉汁 デザート/牛乳 | | 米 大麦 強化米 たまねぎ 鶏肉 たけのこ水煮 にんじん えだまめ しょうゆ 油 みりん 砂糖 キャベツ もやし いんげん さつま揚げ【魚】 にんじん ごま しょうゆ 砂糖 団子(米粉) さつまいも 豚肉 小松菜 ねぎ みそ 煮干しだし いちご 糖類 ゼラチン(鉄・ビタミンC強化)/牛乳 | エネルギー 745 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 22.8 g カルシウム 398 mg 食塩相当量 2.4 g |
| | ミルク食パン・ジャム 照り焼きチキン 海藻と野菜のサラダ トマトのスープ 牛乳 | | 食パン【小麦 乳】 / いちごジャム(食物せんい強化) とり肉 しょうゆ 砂糖 油 にんにく キャベツ にんじん とうもろこし 酢 わかめ 昆布 とさかのり ふのり 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ じゃがいも たまねぎ ぶた肉 ブロッコリー トマト にんじん とりがらだし コンソメ にんにく 油 しょうが 牛乳 | エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 2.5 g |
| 30 木 | ごはん | | 米 強化米 | エネルギー 671 kcal |
| | 大豆ナゲット 春キャベツのサラダ おでん オレンジ/牛乳 | | 大豆 油 砂糖 でん粉 にんにく しょうゆ 塩 油(鉄強化) キャベツ ブロッコリー にんじん ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ コンソメ 塩 だいこん 生揚げ とり肉 こんにゃく にんじん しいたけ さやいんげん 昆布 砂糖 みりん 酒 煮干しだし オレンジ/牛乳 | たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 265 mg 食塩相当量 2.6 g |

★ 献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは各年齢において発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量のおよそ 1/3量を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定して提供をしています。表示の栄養価は小学校3、4年生の平均の量です。