令和元年 12月 給食予定こんだて表

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　＊【　】の中はアレルゲンを示します	1食あたりの栄養価		
	わかめごはん		米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー	674	kcal
2	魚のフライ	魚	県産ふくらぎ パン粉【小麦】 油 県産米粉 白ワイン 小麦粉 塩 こしょう	たんぱく質	27.2	g
	大根とハムのサラダ		だいこん ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】 酢 しょうが 砂糖 しょうゆ	脂 質	31.4	g
月	とうふのみそ汁		木綿豆腐 たまねぎ はくさい ねぎ みそ にんじん 煮干しだし	カルシウム	314	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g
	ミルク食パン・ジャム	乳	食パン【小麦 乳】 いちごジャム（食物せんい強化）	エネルギー	643	kcal
3	とり肉のハニーマスタード焼き		とり肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン 油 マスタード 塩	たんぱく質	29.2	g
	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし ノンエッグドレッシング にんじん みずな しょうゆ	脂 質	32.1	g
火	冬野菜のポカポカ汁		木綿豆腐 はくさい だいこん ほうれんそう ねぎ えのきだけ にんじん とりがらだし コンソメ 塩こうじ オリーブ油 にんにく しょうが	カルシウム	364	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.9	g
	ご飯		米 強化米	エネルギー	647	kcal
4	ポークしゅうまい		たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉（鉄強化）	たんぱく質	22.0	g
	ビーフン炒め		キャベツ 豚肉 もやし ビーフン（米麺）にんじん にら 油 酒 ごま油 しょうが 中華スープ 塩 こしょう	脂 質	28.6	g
水	中島菜のスープ		キャベツ たまねぎ 中島菜 とうもろこし にんじん ベーコン【乳・卵なし】しょうゆ 白ワイン コンソメ しょうゆ 塩	カルシウム	291	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g
	ご飯		米 強化米	エネルギー	622	kcal
5	はたはたの唐揚げ	魚	はたはた【魚】 片栗粉 油	たんぱく質	26.2	g
	かぶの甘酢あえ		かぶ こまつな にんじん 酢 砂糖 レモン果汁 しょうゆ こんぶ 塩	脂 質	26.8	g
木	白菜のすき焼き風煮		はくさい たまねぎ ぶた肉 焼き豆腐 こんにゃく ごぼう ねぎ にんじん 車麩【小麦】しょうゆ 酒 砂糖 みりん 油	カルシウム	375	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g
	チキンライス		米 大麦 強化米 とり肉 たまねぎ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｴﾘﾝｷﾞ 大麦 ﾄﾏﾄ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾜｲﾝ ｵﾘｰﾌﾞ油 ｳｽﾀｰｿｰｽ ｺﾝｿﾒ 塩	エネルギー	635	kcal
6	マカロニサラダ		キャベツ にんじん マカロニ【小麦】みずな ノンエッグドレッシング 油 レモン果汁 砂糖 しょうゆ	たんぱく質	21.7	g
	コンソメスープ		こまつな だいこん たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】 にんじん とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	脂 質	25.4	g
金	みかん		みかん	カルシウム	323	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g
	ご飯		米 強化米	エネルギー	654	kcal
9	いかだんご	いか・魚	いかだんご【県産いか たら 澱粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖】 油	たんぱく質	28.3	g
	切干大根のごまマヨ和え	ごま	ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】 にんじん 切干大根 ノンエッグドレッシング ごま しょうゆ 砂糖	脂 質	29.2	g
月	とり野菜		とり肉 たまねぎ はくさい もやし ねぎ にんじん ぶなしめじ こんにゃく みそ みりん しょうゆ しょうが 酒 煮干しだし	カルシウム	310	mg
	りんご／牛乳	乳	七尾市産りんご／牛乳	食塩相当量	2.6	g
	バターロール	卵 乳	バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】	エネルギー	695	kcal
10	かぼちゃとお豆のコロッケ		かぼちゃ パン粉 小麦粉 油 砂糖 金時豆 黒豆 いんげん豆 大豆 塩	たんぱく質	25.8	g
	れんこんサラダ		キャベツ れんこん ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】酢 しょうゆ 油 砂糖 酒 塩 こしょう	脂 質	38.9	g
火	冬野菜の豆乳シチュー		だいこん 豆乳 たまねぎ はくさい とり肉 にんじん 米粉 油 コンソメ 塩 パセリ こしょう	カルシウム	329	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.7	g
	ご飯		米 強化米	エネルギー	652	kcal
11	鮭のマヨ焼き	魚	さけ ノンエッグドレッシング 酒 あおのり	たんぱく質	25.1	g
	青菜のおひたし		ほうれんそう キャベツ もやし しょうゆ 砂糖 ごま油	脂 質	33.6	g
水	豚汁		はくさい さつまいも 豚肉 ねぎ みそ にんじん ごぼう 酒 煮干しだし	カルシウム	307	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.8	g
	ご飯		米 強化米	エネルギー	673	kcal
12	豚肉の甘辛揚げ		豚肉 米粉 油 片栗粉 酒 みりん しょうゆ 塩こうじ 三温糖 しょうが	たんぱく質	24.9	g
	チーズと小松菜の元気サラダ	乳 ごま	キャベツ こまつな 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ チーズ【乳】ひじき佃煮（ひじき 醤油 砂糖 ごま（鉄強化））ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま 酢 砂糖	脂 質	34.7	g
木	はくさいのスープ		はくさい もやし ねぎ とり肉 にんじん とりがらだし 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム	325	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.5	g
	たまごチャーハン	卵	米 強化米 たまご たまねぎ ぶた肉 ねぎ にんじん 大麦 ごま油 砂糖 油 中華スープ しょうゆ	エネルギー	623	kcal
13	豆あじのガーリック揚げ	魚	県産豆あじ 片栗粉 油 にんにく	たんぱく質	22.6	g
	春雨とほうれんそうのスープ		木綿豆腐 ほうれんそう ねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】はるさめ とりがらだし しょうゆ 酒	脂 質	31.2	g
金	みかん		みかん	カルシウム	528	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.4	g

令和元年 12月 給食予定こんだて表

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　＊【　】の中はアレルゲンを示します	1食あたりの栄養価		
	ご飯		米 強化米	エネルギー	612	kcal
16	とり肉のｹﾁｬｯﾌﾟがらめ		とり肉 油 トマトケチャップ 小麦粉 しょうゆ 酒 米粉 みりん 砂糖 油 にんにく	たんぱく質	26.5	g
	野菜のナムル	ごま	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油	脂 質	28.5	g
月	豆乳ワンタンスープ		はくさい 豆乳 こまつな ねぎ にんじん 豚肉 しょうゆ ワンタン【小麦】酒 とりがらだし ごま油 塩 こしょう	カルシウム	319	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g
	ミルクロール	乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー	635	kcal
17	和風ハンバーグ		とり肉 たまねぎ ぶた肉 大豆 砂糖 にんにくしょうが しょうゆ 砂糖 みりん（鉄・カルシウム強化）	たんぱく質	24.4	g
	マカロニポテトサラダ		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 マカロニ【小麦】レモン果汁 塩 こしょう	脂 質	38.1	g
火	ほうれん草ともやしのスープ		もやし ほうれんそう ぶなしめじ にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 片栗粉 塩 こしょう	カルシウム	370	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.9	g
	大豆とひじきの炊き込みごはん	ごま	米 強化米 とり肉 にんじん 大麦 大豆 さやいんげん ひじき佃煮（ひじき 醤油 砂糖 ごま 鉄強化）しょうゆ 酒 みりん	エネルギー	650	kcal
18	ほうれん草のごまあえ	ごま	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖	たんぱく質	27.7	g
	みそおでん	卵	だいこん 生揚げ うずら卵 とり肉 こんにゃく にんじん みそ しいたけ 酒 みりん 砂糖 こんぶ 煮干しだし	脂 質	19.6	g
水	みかん		みかん	カルシウム	417	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g
	（麦ごはん）		米 強化米 大麦	エネルギー	681	kcal
19	チキンカレー		じゃがいも たまねぎ とり肉 カレールウ【小麦】 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	たんぱく質	24.0	g
	れんこんチップサラダ		ブロッコリー キャベツ れんこん ロースハム【乳・卵なし】 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 酢 しょうゆ 油 砂糖 塩	脂 質	27.7	g
木	ヨーグルト	乳	脱脂加糖ヨーグルト【乳】（鉄・カルシウム強化）	カルシウム	372	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.8	g
	ご飯		米 強化米	エネルギー	663	kcal
20	さばの味噌煮	魚	さば みそ 砂糖 しょうゆ 澱粉	たんぱく質	26.0	g
	源平あえ	ごま	だいこん 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま しょうゆ	脂 質	30.2	g
金	かぼちゃ入り打込汁		かぼちゃ だいこん うどん【小麦】 豚肉 ごぼう にんじん ねぎ しょうゆ 酒 塩 煮干しだし	カルシウム	319	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.8	g
	ご飯		米 強化米	エネルギー	631	kcal
23	ふくらぎの西京焼き	魚	県産ふくらぎ 白みそ みそ 塩こうじ みりん しょうが 酒	たんぱく質	25.6	g
	きんぴら		ごぼう れんこん にんじん ほうれんそう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	脂 質	26.6	g
月	めった汁		さつまいも たまねぎ 木綿豆腐 豚肉 ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム	298	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g
	アーモンドトースト	乳	胚芽食パン【小麦 乳】 マーガリン【乳】 アーモンド 砂糖	エネルギー	707	kcal
24	オムレツ	卵	たまご 澱粉 りんご酢 砂糖 しょうゆ とりがらだし 油 トマトケチャップ	たんぱく質	22.9	g
	シーザー風サラダ		キャベツ ブロッコリー ベーコン【乳・卵なし】ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ｸﾙﾄﾝ【小麦】 オリーブ油 にんにく	脂 質	45.4	g
火	あったか具だくさんスープ	乳	だいこん たまねぎ じゃがいも にんじん ポークウィンナー とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム	383	mg
	クリスマスミニデザート／牛乳	／牛乳	水あめ 砂糖 豆乳 いちご 大豆 糖類（鉄・カルシウム強化） ／ 牛乳	食塩相当量	2.7	g
	（麦ごはん）		米 大麦	エネルギー	640	kcal
1	ハヤシライス		じゃがいも たまねぎ 豚肉 ブロッコリー にんじん トマト デミグラスソース 小麦粉 とりがらスープ	たんぱく質	22.3	g
／	大根とツナのサラダ	魚	大根 キャベツ 小松菜 ツナ水煮 ごま 醤油 砂糖 ごま油	脂 質	17.0	g
8	みかん		みかん	カルシウム	303	mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.7	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。

※ 献立は都合により変更になることがあります。