

令和6年5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(中島中学校)

七尾市中島学校給食センター(中島中学校)

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 曜 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 水	コロッケサンド(まるパン) (コロッケ) ねぎと牛肉の和風スパゲッティソース 大根のカレースープ 牛乳	小麦・乳 小麦 小麦 乳	まるパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 塩) コロッケ(じゃがいも たまねぎ 豚肉 植物油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉) 油 中濃ソース ねぎ スパゲッティ 牛肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうゆ 油 赤ワイン コンソメ 砂糖 塩 こしょう だいこん たまねぎ こまつな とり肉 にんじん とりがらだし 白ワイン しょうゆ コンソメ カレー粉 塩 こしょう 牛乳	熱量 766 kcal タンパク 26.0 g 脂質 36.2 g カルシウム 351 mg 食塩 2.5 g	20 月	ごはん / 穀物ふりかけ きびなごフライ 野菜の梅和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳	魚 乳	米 / 穀物ふりかけ(でんぶん 米 米ぬか 砂糖 にんじん ひえ のり 塩 キヌア) きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 生姜 砂糖 油) 油 こまつな キャベツ 油揚げ にんじん ねり梅(うめ 梅干し 調味漬) しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ こんにやく ぶた肉 にんじん とり肉 さやいんげん しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 片栗粉 油 牛乳	熱量 871 kcal タンパク 30.2 g 脂質 25.2 g カルシウム 471 mg 食塩 2.0 g
2 木	ごはん/赤しそふりかけ 鶏肉のから揚げ 野菜のごま酢あえ 若竹汁 かしわもち / 牛乳	魚・ごま だけのこ / 乳	米 / 赤しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが ブロッコリー キャベツ ちくわ【魚】にんじん とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま だけのこ 豆腐 たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 酒 わかめ かしわもち(あずき粒あん 米粉 砂糖 植物油 塩 でん粉) / 牛乳	熱量 874 kcal タンパク 33.5 g 脂質 22.8 g カルシウム 347 mg 食塩 2.9 g	21 火	ミルクロール チーズハンバーグ スパゲッティナポリタン 卵と野菜のスープ 牛乳	小麦・乳 乳 小麦 卵 乳	ミルクロール【小麦 乳】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 大豆たんぱく 油 砂糖 塩) チーズ スパゲッティ たまねぎ ピーマン ハム トマト マッシュルーム トマトケチャップ 油 にんにく コンソメ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう キャベツ たまご たまねぎ にんじん ブロッコリー 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	熱量 821 kcal タンパク 35.9 g 脂質 33.4 g カルシウム 633 mg 食塩 3.8 g
7 火	セルフカレーサンド (ドライカレー) ブロッコリーサラダ ベーコンと野菜のスープ 牛乳	小麦・乳 乳 乳	食パン【小麦 乳】 たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん カレールウ 大豆ミート 赤ワイン りんご トマトケチャップ ウスターソース 油 コンソメ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし ノックドレッシング チーズ 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	熱量 796 kcal タンパク 29.8 g 脂質 38.3 g カルシウム 382 mg 食塩 4.1 g	22 水	ごはん 魚のフライ キャベツの甘酢あえ 豚肉ときのこのみそ汁 牛乳	魚・小麦 乳	米 さけ パン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 酒 米粉 塩 こしょう キャベツ こまつな にんじん 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ 塩 たまねぎ ぶなしめじ ぶた肉 えのきたけ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 酒 牛乳	熱量 828 kcal タンパク 32.2 g 脂質 29.5 g カルシウム 332 mg 食塩 2.3 g
8 水	ごはん(減量) 春巻き 野菜のナムル みそラーメン 牛乳	小麦 小麦 乳	米 春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぶん しょうが しいたけ) 油 もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 ごま油 中華めん【小麦】キャベツ ぶた肉 たまねぎ ねぎ とりがらだし とうもろこし にんじん しょうゆ みそ中華 スープ 酒 砂糖 塩 こしょう 牛乳	熱量 832 kcal タンパク 24.3 g 脂質 31.0 g カルシウム 285 mg 食塩 3.0 g	23 木	ごはん 鶏ちゃん ずったて汁 鬼まんじゅう 牛乳	小麦・乳 乳	米 とり肉 キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん みそ しょうゆ みりん 酒 砂糖 油 にんにく トウバン ジャン はくさい こまつな ねぎ 大豆 にんじん 油揚げ ぶなしめじ みそ 煮干しだし さつまいも 小麦粉 牛乳 砂糖 塩 ベーキングパウダー 牛乳	熱量 826 kcal タンパク 33.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 406 mg 食塩 2.1 g
9 木	ごはん さわらのみそ焼き こんにやくのピリ辛和え 油揚げのすまし汁 チーズ / 牛乳	魚 乳 / 乳	米 さわら みそ みりん 酒 油 しょうが 塩 もやし こんにやく とり肉 にんじん ピーマン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トウバンジャン だいこん こまつな 油揚げ えのきたけ ねぎ にんじん しょうゆ 煮干しだし 塩 チーズ / 牛乳	熱量 797 kcal タンパク 36.1 g 脂質 29.7 g カルシウム 411 mg 食塩 3.1 g	24 金	チャーハン えびのチリソース 豆腐の中華スープ 牛乳	えび・小麦 乳	米 たまねぎ ぶた肉 ねぎ とうもろこし にんじん 大麦 大豆ミート 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こ しょう えびフリッター(えび 塩 でんぶん 小麦粉 油) トマトケチャップ 油 ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく トウバンジャン 豆腐 キャベツ こまつな にんじん しょうゆ 中華スープ しいたけ 酒 しょうが 油 ごま油 にんにく 牛乳	熱量 810 kcal タンパク 28.5 g 脂質 32.6 g カルシウム 357 mg 食塩 2.9 g
10 金	ごはん 野菜かき揚げ のりとおじゃこのサラダ 豚汁 牛乳	小麦 魚 乳	米 野菜かきあげ(たまねぎ にんじん さつまいも こまつな 小麦粉 でんぶん 塩 油) 油 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし しらす干し【魚】酢 しょうゆ 砂糖 のり ごま油 じゃがいも 豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ こんにやく みそ 煮干しだし 酒 牛乳	熱量 808 kcal タンパク 26.5 g 脂質 26.5 g カルシウム 511 mg 食塩 2.2 g	27 月	ごはん さばの塩こうじ焼き 炒り豆腐 野菜と卵のみそ汁 牛乳	魚 卵 乳	米 さば【魚】米こうじ 玄米 塩 みりん 豆腐 こまつな とり肉 にんじん ごぼう しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 しいたけ キャベツ たまご たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	熱量 828 kcal タンパク 36.7 g 脂質 28.7 g カルシウム 351 mg 食塩 2.6 g
13 月	ごはん えびしゅうまい パンサンスー 厚揚げの中華煮 牛乳	小麦・えび・魚 ごま 乳	米 えびシューマイ(たらすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) もやし きゅうり とうもろこし はるさめ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ 生揚げ キャベツ たまねぎ こまつな ぶた肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 砂糖 しいたけ 中華スープ 酒 油 塩 にんにく 牛乳	熱量 817 kcal タンパク 30.7 g 脂質 25.5 g カルシウム 474 mg 食塩 3.0 g	28 火	ミルク食パン/ブルーベリージャム 豚肉のハニーマーリック焼き 大豆ポテトサラダ キャベツのスープ 牛乳	小麦・乳/ 乳 乳	食パン【小麦 乳】 / ブルーベリージャム 豚肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン にんにく 塩 じゃがいも きゅうり にんじん ノックドレッシング 大豆 チーズ 塩 こしょう キャベツ たまねぎ こまつな とり肉 えのきたけ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう 牛乳	熱量 788 kcal タンパク 38.2 g 脂質 32.4 g カルシウム 390 mg 食塩 3.3 g
14 火	ミルク食パン/チョコクリーム 鮭マヨカツ ジャーマンポテト 鶏だんごのスープ 牛乳	小麦・乳/乳 魚・小麦・卵 乳	食パン【小麦 乳】/チョコレートクリーム(砂糖 大豆油 ココア 全粉乳 カカオマス 脱脂粉乳 乳糖 ココアパ ター) 鮭マヨカツ(鮭 パン粉 油 たまねぎ キャベツ 小麦粉 マヨネーズ【卵】砂糖 塩) 油 じゃがいも たまねぎ ポークウインナー 油 コンソメ 塩 バセリ こしょう とり肉 こまつな もやし 厚揚げ しいたけ にんじん とりがらだし しょうゆ ねぎ 片栗粉 コンソメ 白ワイン しょ うが 牛乳	熱量 887 kcal タンパク 34.0 g 脂質 38.4 g カルシウム 391 mg 食塩 3.9 g	29 水	親子丼(麦ごはん) (具) チンゲンサイのごまあえ 大根と厚揚げのみそ汁 あおりんごゼリー / 牛乳	卵 魚 / 乳	米 大麦 たまご たまねぎ とり肉 みつば しょうゆ 凍り豆腐 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 昆布だし キャベツ チンゲンサイ さつまいも【魚】にんじん ごま しょうゆ 砂糖 厚揚げ だいこん こんにやく ねぎ みそ にんじん 煮干しだし あおりんごゼリー(りんご果汁 砂糖) / 牛乳	熱量 858 kcal タンパク 36.5 g 脂質 25.1 g カルシウム 480 mg 食塩 3.3 g
15 水	ごはん いかメンチ 豚肉と野菜のソース炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ / 牛乳	魚・いか・小麦 / 乳	米 いかメンチ(キャベツ たらいか 小麦粉 でんぶん しょうが 油 粉かつお パン粉) 油 キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン 中濃ソース お好みソース 油 酒 中華スープ にんにく 塩 こ しょう 豆腐 たまねぎ こまつな えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし オレンジ / 牛乳	熱量 804 kcal タンパク 28.8 g 脂質 25.6 g カルシウム 518 mg 食塩 2.3 g	30 木	ごはん ししゃも天ぷら 切干大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳	魚・魚卵・小麦 乳	米 ししゃも天ぷら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぶん 油) 油 きゅうり みずな ロースハム 切干大根 黄パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ 豆腐 たまねぎ 牛肉 にんじん ねぎ こんにやく えのきたけ しょうゆ 煮干しだし みりん 砂糖 油 牛乳	熱量 826 kcal タンパク 31.7 g 脂質 29.3 g カルシウム 457 mg 食塩 3.3 g
16 木	ジャージャー丼(ごはん) (具) はるさめスープ フルーツポンチ 牛乳	だけのこ りんご 乳	米 たまねぎ ぶた肉 ねぎ だけのこ にんじん みそ しょうゆ 砂糖 みりん テンメンジャン 片栗粉 しょうが 中 華スープ しいたけ にんにく ごま油 トウバンジャン 豆腐 キャベツ チンゲンサイ ねぎ にんじん しょうゆ はるさめ 中華スープ 塩 こしょう バナナ カクテルゼリー(りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、砂糖、豆乳、寒天) みかん缶 バインアップル 缶 もも缶 砂糖 牛乳	熱量 824 kcal タンパク 26.4 g 脂質 19.9 g カルシウム 364 mg 食塩 3.6 g	31 金	チキンライス 大豆とツナのカレーサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	魚 乳 乳	米 とり肉 たまねぎ トマト ピーマン 黄パプリカ トマトケチャップ 小麦 エリンギ 白ワイン コンソメ オリーフ油 ウスターソース 塩 こしょう ブロッコリー みずな ツナ【魚】ノックドレッシング にんじん 大豆 塩 カレー粉 キャベツ チンゲンサイ ベーコン にんじん 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 ヨーグルト 牛乳	熱量 788 kcal タンパク 30.3 g 脂質 28.3 g カルシウム 606 mg 食塩 3.9 g
17 金	チキンカレー(麦ごはん) (カレーソース) キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	魚 乳 乳	米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ 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 ブロッコリー きゅうり ツナ【魚】酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	熱量 844 kcal タンパク 27.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 380 mg 食塩 2.9 g					