

令和7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 火	セルフドッグ	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 塩)	熱量 772 kcal タンパク 29.0 g 脂質 29.7 g カルシウム 386 mg 食塩 2.2 g	18 金	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ だいこんと油揚げのみそ汁 牛乳	乳	米 大麦 わかめ 砂糖 塩 鶏肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 しょうが じゃがいも 人参 ブロッコリー とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 塩 こしょう 小松菜 人参 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	熱量 830 kcal タンパク 32.3 g 脂質 26.5 g カルシウム 332 mg 食塩 2.8 g
	野菜のカレーソテー じゃがいものミルクスープ バナナ／牛乳	バナナ	ウインナートマトケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ もやし にんじん ブロッコリー 油 しょうが にんにく 白靴漬けの素(米こうじ 玄米 塩) カレー粉 醤油 みりん 玉ねぎ にんじん とり肉 酒 油 ほうれん草 じゃがいも 牛乳 米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう バナナ／牛乳	熱量 773 kcal タンパク 31.0 g 脂質 19.0 g カルシウム 330 mg 食塩 2.6 g		ごはん さばのしょうがみそがらめ 青菜のごまあえ かきたま汁 牛乳	卵	米 さば 酒 片栗粉 米粉 油 白みそ みそ 砂糖 みりん 生姜 小松菜 にんじん もやし 砂糖 しょうゆ ごま にんじん 玉ねぎ 豆腐 卵 しいたけ ねぎ 煮干しだし 醤油 塩 片栗粉 牛乳	熱量 863 kcal タンパク 32.7 g 脂質 29.6 g カルシウム 387 mg 食塩 2.8 g
	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き たまごとひじきの酢の物の 白玉団子のすまし汁 牛乳	卵	米 豚肉 みそ ねぎ にんにく 砂糖 みりん 醤油 酒 もやし キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油)ひじきつくだ煮 ごま 酢 醤油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 にんじん 白玉だんご ごぼう えのきたけ 小松菜 塩 醤油 みりん 昆布だし 煮干しだし 牛乳	熱量 904 kcal タンパク 31.7 g 脂質 27.7 g カルシウム 310 mg 食塩 2.6 g		食パン/チョコクリーム マカロニグラタン にんじんとツナのラペ コンソメ・ジュリアン 牛乳	小麦／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)/チョコクリーム(油脂 砂糖 大豆 ココア 脱脂粉乳) とり肉 白ワイン マカロニ 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし 油 コンソメ 米粉 牛乳 塩 こしょう チーズ にんじん キャベツ きゅうり ツナ【魚】マスタード 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう にんじん ベーコン えのきたけ だいこん チンゲンサイ とりがらだし コンソメ 醤油 白ワイン こしょう 牛乳	熱量 817 kcal タンパク 35.1 g 脂質 37.1 g カルシウム 549 mg 食塩 3.6 g
	コンソメライス ぶりカツ コールスローサラダ ポークビーンズ 牛乳	小麦	米 コンソメ 塩 ぶりのみそ漬けフライ(ぶり みそ こうじ 砂糖 水あめ みりん 酒 パン粉 小麦粉 塩)油 中濃ソース ウスターソース キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 油 ノンエッグドレッシング 塩 こしょう 大豆 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも さやいんげん オリーブ油 とりがらだし コンソメ トマト トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう 牛乳	熱量 803 kcal タンパク 27.1 g 脂質 22.0 g カルシウム 592 mg 食塩 2.6 g	23 水	肉みそ丼 ワンタンスープ フルーツポンチ 牛乳	小麦 りんご	米 牛肉 大豆 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 酒 トウバンジャン ほうれんそう にんじん もやし ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 玉ねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま油 ホタテエキス)キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ 酒 醤油 塩 こしょう とりがらだし 中華スープ りんごゼリー(りんご果汁 砂糖) パインアップル もも 砂糖 牛乳	熱量 829 kcal タンパク 26.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 294 mg 食塩 2.9 g
14 月	ごはん 春巻き パンサンスー 八宝菜 牛乳	小麦	米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 春雨 でんぶん 生姜 椎茸) 油 春雨 きゅうり にんじん もやし とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま油 ごま 豚肉 酒 生姜 油 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ水煮 うずら卵 中華スープ しょうゆ オイスターソース 砂糖 片栗粉 ごま油 牛乳	熱量 845 kcal タンパク 23.8 g 脂質 28.7 g カルシウム 323 mg 食塩 2.1 g		ごはん さけの塩こうじ焼き 小松菜のごまあえ 沢煮椀 牛乳		米 さけ 米こうじ 玄米 塩 酒 砂糖 みりん 油揚げ 醤油 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん ごま 豚肉 酒 大根 人参 ごぼう 椎茸 三つ葉 醤油 塩 煮干しだし 昆布だし 牛乳	熱量 794 kcal タンパク 32.4 g 脂質 24.6 g カルシウム 378 mg 食塩 1.7 g
	バターロール 鶏肉のピザ焼き 春キャベツとツナのスパゲッティ もやしとベーコンのスープ あおりんごゼリー／牛乳	卵・小麦	バターロール(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 塩) とり肉 白ワイン 塩 こしょう 青ピーマン 玉ねぎ ピザソース トマトケチャップ 砂糖 チーズ スパゲッティ 塩 ツナ【魚】玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく オリーブ油 醤油 コンソメ 塩 こしょう もやし 小松菜 にんじん 大根 ベーコン とりがらだし コンソメ 醤油 こしょう 青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖)／牛乳	熱量 811 kcal タンパク 38.5 g 脂質 26.6 g カルシウム 418 mg 食塩 3.6 g		ポークカレー 卵とキャベツの春色サラダ いちご 牛乳	小麦 卵	米 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも にんにく 生姜 油 とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース カレールウ【小麦】 たまご キャベツ 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 塩 こしょう 油 いちご 牛乳	熱量 847 kcal タンパク 27.3 g 脂質 26.7 g カルシウム 324 mg 食塩 3.4 g
	ごはん ちくわの磯部揚げ 五色あえ 豚汁 ヨーグルト／牛乳	小麦	米 ちくわ 小麦粉 米粉 青のり 油 小松菜 もやし にんじん とうもろこし 醤油 ハム 砂糖 こんにゃく 豚肉 酒 にんじん じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし ヨーグルト／牛乳	熱量 799 kcal タンパク 28.4 g 脂質 19.5 g カルシウム 539 mg 食塩 2.8 g		ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ 野菜の昆布あえ うま煮 牛乳		米 高野豆腐 米粉 片栗粉 油 じゃがいも 醤油 酒 砂糖 はちみつ 青のり キャベツ ブロッコリー 塩昆布 醤油 鶏肉 酒 生揚げ 大根 こんにゃく にんじん ちくわ さやいんげん しいたけ 煮干しだし みりん 砂糖 醤油 牛乳	熱量 784 kcal タンパク 29.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 410 mg 食塩 2.6 g
	ごはん 厚焼きたまご きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳	卵	米 あつやきたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油) ごぼう 豚肉 酒 にんじん こんにゃく 青ピーマン ごま 油 醤油 みりん 砂糖 ごま油 うどん【小麦】小松菜 にんじん 玉ねぎ 油揚げ はくさい ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	熱量 787 kcal タンパク 28.4 g 脂質 21.5 g カルシウム 395 mg 食塩 2.1 g	30 水	たけのこごはん ハタハタ唐揚げ ひじきと野菜のサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	たけのこ 小麦	米 大麦 醤油 酒 たけのこ 油揚げ 人参 砂糖 みりん はたはたから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ 生姜 唐辛子 にんにく 砂糖)油 キャベツ ブロッコリー 醤油 砂糖 ひじき とうもろこし レモン果汁 ノンエッグドレッシング こしょう じゃがいも 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	熱量 771 kcal タンパク 24.5 g 脂質 24.4 g カルシウム 409 mg 食塩 3.3 g