

令和7年9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
1 月	ポークカレー （カレーソース） ひじきの彩りサラダ フルーツのヨーグルトゼリーあえ 牛乳	小麦   バナナ	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦】とりがらだし アップルソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにく しょうが 油 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩 ヨーグルト ぶどうゼリー（ぶどう果汁 砂糖 水あめ）バナナ パイナップル缶 もも缶 砂糖 牛乳	E 836 kcal P 24.9 g L 23.1 g Ca 363 mg S 3.4 g
2 火	セルフサンド （ツナサラダ/スライスチーズ） ウインナーと根菜のカレースープ煮 なし 牛乳	小麦  卵	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） キャベツ ツナ【魚】きゅうり 玉ねぎ ノンエッグドレッシング レモン果汁 塩 こしょう/チーズ じゃがいも うずらたまご ソーセージ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん とりがらだし コンソメ 醤油 なし 牛乳	E 797 kcal P 32.7 g L 32.9 g Ca 471 mg S 3.9 g
3 水	ごはん 手作りおじゃこふりかけ きゅうりの甘酢あえ 肉じゃが 青りんごゼリー／牛乳	卵  りんご/	米 しらす干し【魚】小松菜 みりん 醤油 ごま油 ごま かつおぶし【魚】 キャベツ きゅうり 錦糸たまご（たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油）にんじん 酢 砂糖 醤油 塩 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく にんじん 醤油 さやいんげん 煮干しだし 砂糖 みりん 酒 油 青りんごゼリー（りんご果汁 砂糖） / 牛乳	E 786 kcal P 31.0 g L 16.8 g Ca 420 mg S 3.5 g
4 木	鶏ごぼうごはん 豚肉コロッケ チンゲンサイとコーンの炒め物 里山のいしる汁 牛乳	小麦  小麦	米 大麦 醤油 酒 鶏肉 ごぼう にんじん えだ豆 砂糖 みりん 干しいたけ 豚肉コロッケ（じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード 醤油 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉）油 チンゲンサイ とうもろこし キャベツ ちくわ【小麦・魚】油 コンソメ 塩 こしょう 玉ねぎ かぼちゃ なす にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし いしる 牛乳	E 806 kcal P 28.7 g L 26.1 g Ca 436 mg S 3.3 g
5 金	ちらしずし ふくらぎと大豆の甘辛がらめ 大根と小松菜のみそ汁 牛乳	卵	米 酢 砂糖 酒 塩 鶏肉 錦糸たまご（たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油）にんじん えだ豆 高野豆腐 醤油 干しいたけ ふくらぎ 大豆 かたくり粉 油 砂糖 醤油 みりん 米粉 大根 小松菜 にんじん なめこ みそ 煮干しだし 牛乳	E 816 kcal P 38.0 g L 29.4 g Ca 389 mg S 3.7 g
8 月	ごはん チキン南蛮 野菜のナムル 中華コーンスープ 牛乳	  卵	米 鶏肉 ノンエッグタルタルソース 玉ねぎ 油 かたくり粉 酢 醤油 みりん 砂糖 米粉 白ワイン バセリ 小松菜 にんじん 切り干し大根 醤油 ねぎ みりん ごま油 ごま 砂糖 とうもろこし たまご 豆腐 みつば とりがらだし 酒 かたくり粉 中華スープ 塩 牛乳	E 815 kcal P 34.3 g L 25.0 g Ca 356 mg S 2.3 g
9 火	バターロール オムレツ ラタトゥイユスパゲッティ ポトフ フローズヨーグルト／牛乳	卵・小麦 卵 小麦	バターロール（小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩） オムレツ（たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油） 玉ねぎ トマト スパゲッティ ズッキーニ ケチャップ なす ピーマン オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 ブロッコリー にんじん とうもろこし とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう ヨーグルト / 牛乳	E 764 kcal P 34.1 g L 25.2 g Ca 442 mg S 3.5 g
10 水	梅しそごはん（減） 春巻き 青菜のごまあえ 野菜ラーメン 牛乳	小麦  だけのこ・小麦	米 梅 赤しそ 砂糖 塩 春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 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 小松菜 もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 中華めん キャベツ 豚肉 玉ねぎ たけのこ とうもろこし にんじん ねぎ とりがらだし 醤油 みそ 中華スープ 酒 油 にんにく 砂糖 塩 こしょう 牛乳	E 789 kcal P 23.4 g L 27.3 g Ca 347 mg S 3.1 g
11 木	カオマンガイ （タイ風焼きとり） パッタイ タイ風野菜スープ 牛乳	卵・えび  たけのこ	米 とりがらだし 塩 鶏肉 醤油 砂糖 玉ねぎ 酒 酢 レモン果汁 ナンプラー にんにく オイスターソース フォー（米粉めん）厚揚げ えび もやし 錦糸たまご（たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油）にら ケチャップ 醤油 酒 油 酢 ナンプラー 砂糖 オイスターソース 大根 小松菜 たけのこ 豚肉 にんじん とりがらだし 醤油 酒 ナンプラー レモン果汁 こしょう 牛乳	E 748 kcal P 35.6 g L 18.4 g Ca 337 mg S 3.3 g
12 金	ごはん さばの梅焼き キャベツのごま酢あえ めった汁 牛乳		米 さば 醤油 梅肉 みりん 油 酒 砂糖 キャベツ きゅうり 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま 酒 塩 かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ ごぼう こんにやく みそ にんじん しめじ 煮干しだし 酒 牛乳	E 794 kcal P 36.2 g L 26.1 g Ca 355 mg S 3.0 g

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
16 火	ミルクロール なすのミートソース焼き グリーンサラダ クラムチャウダー 牛乳	小麦  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） なす 玉ねぎ 豚肉 チーズ マカロニ しめじ ケチャップ トマトソース トマト 赤ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ 砂糖 塩 キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 オリーブ油 醤油 塩 こしょう 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ベーコン あさり バター とりがらだし 米粉 コンソメ 油 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 783 kcal P 33.8 g L 31.7 g Ca 506 mg S 3.7 g
17 水	ごはん 鶏肉のから揚げ 金糸瓜の酢の物 かきたま汁 牛乳	  卵	米 鶏肉 かたくり粉 油 醤油 酒 しょうが 金糸瓜 きゅうり 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 みりん たまご 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん 醤油 煮干しだし かたくり粉 みりん 昆布だし 干しいたけ 牛乳	E 791 kcal P 37.4 g L 24.1 g Ca 385 mg S 2.3 g
18 木	キムタクごはん めぎすのから揚げ パンパンジーサラダ 五目スープ 牛乳		米 大麦 中華スープ 豚肉 小松菜 キムチ（白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 にら りんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤）たくあん 酒 醤油 ごま油 油 めぎすのから揚げ（めぎす でん粉）油 塩 もやし 鶏肉 きゅうり にんじん ごま 醤油 酢 酒 砂糖 じゃがいも 厚揚げ チンゲンサイ とうもろこし にんじん とりがらだし 中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう 牛乳	E 750 kcal P 35.5 g L 26.0 g Ca 447 mg S 2.8 g
19 金	ごはん いわしのしょうがが煮 りんごサラダ 秋野菜と鶏肉のみそ汁 牛乳	  りんご	米 いわしのしょうがが煮（いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しょうが 塩） りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ハム チーズ 酢 砂糖 油 醤油 塩 こしょう さつまいも 鶏肉 大根 小松菜 にんじん みそ しめじ 煮干しだし 酒 牛乳	E 761 kcal P 29.6 g L 22.9 g Ca 433 mg S 2.8 g
22 月	ごはん 鶏ささみのレモン風味 おじゃことブロッコリーのサラダ ばち汁 牛乳	  小麦	米 鶏肉 かたくり粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁 白ワイン 塩 ブロッコリー きゅうり しらす干し【魚】にんじん とうもろこし 酢 玉ねぎ オリーブ油 醤油 砂糖 酒 コンソメ こしょう 玉ねぎ 小松菜 油揚げ にんじん みそ ばち麺【小麦】煮干しだし 干しいたけ 牛乳	E 775 kcal P 36.1 g L 21.2 g Ca 395 mg S 3.0 g
24 水	ごはん とびうおフライ じゃがいものきんぴら 打ち豆汁 りんご／牛乳	小麦  りんご	米 とびうおフライ（とびうお パン粉 小麦粉 塩 こしょう）油 中濃ソース じゃがいも にんじん ベーコン ピーマン 醤油 砂糖 酒 ごま油 唐辛子 大根 小松菜 にんじん 油揚げ しめじ 打ち豆（大豆）みそ ねぎ 煮干しだし りんご / 牛乳	E 763 kcal P 29.4 g L 21.7 g Ca 362 mg S 2.4 g
25 木	ごはん/昆布ふりかけ たまご焼き ごぼうサラダ かもურიと肉だんごのみそ汁 おはぎ／牛乳	 卵	米/昆布ふりかけ（昆布 ごま 砂糖 塩 のり 青のり） たまご焼き（たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油） ごぼう 小松菜 とうもろこし にんじん ノンエッグドレッシング ごま 醤油 酢 砂糖 酒 塩 こしょう かもური 豚肉 鶏肉 にんじん ねぎ みそ とりがらだし 煮干しだし 塩こうじ（米こうじ 玄米 塩）酒 干しいたけ しょうが 醤油 かたくり粉 おはぎ（小豆 砂糖 寒天 塩 もち米） / 牛乳	E 831 kcal P 30.2 g L 25.2 g Ca 374 mg S 2.4 g
26 金	豚丼 （豚丼の具） ブロッコリーのおかかマヨあえ 豆腐と野菜のみそ汁 牛乳		米 豚肉 玉ねぎ にら 醤油 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにく トウバンジャン ブロッコリー キャベツ ノンエッグドレッシング 赤パプリカ 醤油 かつおぶし【魚】 豆腐 白菜 小松菜 にんじん しめじ 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳	E 795 kcal P 36.9 g L 27.6 g Ca 399 mg S 2.6 g
29 月	ごはん 揚げぎょうざ 春雨の酢の物 家常豆腐 牛乳	小麦  卵	米 肉ぎょうざ（キャベツ 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 油 大豆粉）油 もやし キャベツ 春雨 錦糸たまご（たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油）にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま ごま油 中華スープ 厚揚げ 玉ねぎ 豚肉 チンゲンサイ にんじん ねぎ 醤油 赤みそ かたくり粉 酒 しょうが 干しいたけ ごま油 中華スープ 砂糖 にんにく 塩 トウバンジャン 牛乳	E 844 kcal P 29.8 g L 28.7 g Ca 481 mg S 2.5 g
30 火	ハンバーガー（豚芽パンズ） （デミグラスハンバーグ） さつまいものコロコロサラダ 大豆とトマトのスープ 牛乳	小麦 小麦	胚芽パンズ（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽 塩） 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）玉ねぎ デミグラスソース【小麦】トマト 赤みそ 中濃ソース 油 砂糖 コンソメ さつまいも にんじん きゅうり ノンエッグドレッシング チーズ こしょう キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 トマト にんじん 大豆 ケチャップ セロリ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 にんにく 塩 こしょう 牛乳	E 854 kcal P 36.1 g L 35.9 g Ca 633 mg S 3.3 g