

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)

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ゲン [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 玉ねぎじやがいも 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 バイナップル缶 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
	セルフサンド (ツナサラダ/スライスチーズ) ワインナーと根菜のカレースープ無 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 なし 牛乳	E 797 kcal P 32.7 g L 32.9 g Ca 471 mg S 3.9 g
2 火	ごはん 手作りおじやこふりかけ 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 こんにゃく 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
	とり 鶏ごぼうごはん 豚肉コロッケ チング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 油 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 バン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉) チングンサイ 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
3 水	ちらしずし ふくらぎと大豆の甘辛がらめ 大根と小松菜のみぞ汁 牛乳	卵	米 酢 砂糖 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
	ごはん チキン丼 野菜のナムル 中華コーンスープ 牛乳	卵	米 鶏肉 ノ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
4 木	バターロール オムレツ ラタトウイユス/パグッティ ポトフ フローズンヨーグルト/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 プロッコリー 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
	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
5 金	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 だけのこ	米 とりがらだし 塩 鶏肉 醤油 砂糖 玉ねぎ 酒 酢 レモン果汁 ナンブラー 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) にんにく ケチャップ 醤油 油 油 酢 ナンブラー 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 ナンブラー 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
	ごはん さばの梅焼き キャベツのごまあえ めつた汁 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 こんにゃく 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

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ゲン [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 プロッコリー 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 ジャガイモ 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
	ごはん どりく 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
17 水	ごはん どりく 金糸瓜の酢の物 かきたま汁 牛乳	卵	米 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) たかん 酒 醤油 ごま油 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 チングンサイ 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
	ごはん いわしのしょうが煮 りんごサラダ 秋野菜と鶏肉のみぞ汁 牛乳	りんご	米 いわしのしょうが煮(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
19 金	ごはん いわしのしょうが煮 りんごサラダ 秋野菜と鶏肉のみぞ汁 牛乳	りんご	米 いわしのしょうが煮(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 775 kcal P 36.1 g L 21.2 g Ca 395 mg S 3.0 g
	ごはん とり 鶏ささみのレモン風味 おじやことプロッコリーのサラダ ぱち汁 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 プロッコリー 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 ぱち麺【小麦】 煮干しだし 干しいたけ 牛乳	E 763 kcal P 29.4 g L 21.7 g Ca 362 mg S 2.4 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 831 kcal P 30.2 g L 25.2 g Ca 374 mg S 2.4 g
	ごはん 昆布ふりかけ たまご焼き ごぼうサラダ かもうりと肉だんごのみぞ汁 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 かもうり 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 795 kcal P 36.9 g L 27.6 g Ca 399 mg S 2.6 g
26 木	豚丼 (豚丼の具) プロッコリーのおかかマヨあえ 豆腐と野菜のみぞ汁 おはぎ/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 トバンジヤン プロッコリー キャベツ ノンエッグドレッシング 赤バブリ 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 844 kcal P 29.8 g L 28.7 g Ca 481 mg S 2.5 g
	ごはん 揚げようざ 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 チングンサイ 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 牛乳	E 854 kcal P 36.1 g L 35.9 g Ca 633 mg S 3.3 g