

令和7年6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食あたりの栄養素	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食あたりの栄養素
2 月	ごはん ししゃも天ぷら 野菜のごまヨ和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	小麦 卵	米 子持ちしやも天ぷら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぶん 油)油 キャベツ こまつな もやし ロースハム ノンエッグドレッシング* ごま しょうゆ たまご じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しょうゆ 高野豆腐 煮干だし 砂糖 酒 塩 牛乳	E 869 kcal P 31.2 g L 29.9 g Ca 458 mg S 3.0 g	17 火	ミルク食パン/いちごジャム ブレーンオムレツ ミートスパゲッティ 野菜スープ ヨーグルト/牛乳	小麦 卵 小麦	ミルク食パン【小麦 乳】 / いちごジャム(いちご さとう 食物繊維) オムレツ(たまご でん粉 りんご酢 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ 油) スパゲッティたまねぎ にんじん トマトトマトケチャップ 牛肉 ぶた肉 赤ワイン 油 ウスター・ソース コンソメ 砂糖 こしとう 塩 キャベツ じゃがいも たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきだけとりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしよう ヨーグルト/牛乳	E 831 kcal P 27.9 g L 27.9 g Ca 357 mg S 2.8 g
3 火	アーモンドトースト ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	小麦・アーモンド	ミルク食パン【小麦 乳】バター アーモンド 砂糖 キャベツ ツナ【魚】きゅうり ノンエッグドレッシング* にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしよう だいこん たまねぎ トマト にんじん 大豆 ベーコン セロリ トマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コン 牛乳	E 791 kcal P 27.5 g L 38.3 g Ca 380 mg S 2.8 g	18 水	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 切干大根とほうれん草のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳		米 ふくらぎ トマトケチャップ 油 ウスター・ソース 米粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 しょうが 酒 にんにく ほうれんそう キャベツ 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 酒 じゃがいも たまねぎ ねぎ えのきだけ にんじん みそ 煮干だし 牛乳	E 867 kcal P 34.5 g L 33.2 g Ca 647 mg S 3.7 g
4 水	ちらしずし 揚げ豚サラダ 豆腐と野菜のみそ汁 パインゼリー 牛乳	卵	米 油揚げ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油)酢 砂糖 しょうゆ 酒 塩 えだまめ しいたけ もやし ぶた肉 ブロッコリー たまねぎ 赤パプリカ 米粉 酢 油 片栗粉 しょうゆ 砂糖 酒 しょうが ごま油 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ みそ 煮干だし パインゼリー(パイナップル果汁 砂糖) 牛乳	E 812 kcal P 31.2 g L 24.0 g Ca 402 mg S 3.7 g	19 木	ごはん 豚肉のしょうが炒め 太きゅうりの酢の物 いしる汁 牛乳		米 ぶた肉 たまねぎ しょうゆ みりん 砂糖 酒 しょうが 油 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 いかボール(いか たら でん粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖) 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ねぎ えのきだけ しょうゆ いしる みりん 牛乳	E 816 kcal P 29.5 g L 25.4 g Ca 354 mg S 3.1 g
5 木	三色そぼろ丼 (そぼろ丼の具) 福神あえ 豆腐とじゃがいものみそ汁 牛乳	卵	米 とり肉 たまご えだまめ 大豆ミート しょうゆ 砂糖 しょうが 油 酒 塩 キャベツ きゅうり 福神漬(大根 なす きゅうり れんこん しうが 砂糖 しょうゆ 酢 塩) にんじん ごま しょうゆ 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ こまつな ねぎ みそ 煮干だし 牛乳	E 790 kcal P 31.2 g L 21.8 g Ca 376 mg S 2.9 g	20 金	ごはん あじの石垣フライ 青じそサラダ 豚汁 チーズ/牛乳	小麦	米 あじ パン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 酒 ごま 塩 こしよう キャベツ きゅうり にんじん ロースハム 酢 砂糖 油 しょうゆ 青じそ 塩 こしよう じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃくにんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干だし 酒 チーズ/牛乳	E 846 kcal P 33.7 g L 22.9 g Ca 372 mg S 3.1 g
6 金	ごはん / ひじきのり佃煮 チキンカツ かみかみ和え 澤煮椀 牛乳	小麦	米 / ひじきのり佃煮(水あめ 砂糖 しょうゆ みりん のり ひじき にぼし かつお) とり肉 パン粉【小麦】油 小麦粉 中濃ソース 酒 塩 こしよう こまつな キャベツ とうもろこし くわかめ しらす干し【魚】ノンエッグドレッシング* 酢 砂糖 しょうゆ だいこん ぶた肉 ごぼう えのきだけ にんじん みつば しょうゆ 煮干だし 酒 昆布だし 塩 牛乳	E 797 kcal P 34.0 g L 22.1 g Ca 352 mg S 2.8 g	23 月	ごはん ふくらぎの照り焼き 切干大根のそぼろ炒め 油揚げのみそ汁 牛乳		米 ふくらぎ しょうゆ 酒 水あめ 砂糖 しょうが 片栗粉 ぶた肉 にんじん 切干大根 えだまめ しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん しいたけ たまねぎ こまつな ねぎ ぶなしめじ 油揚げ にんじん みそ 煮干だし 牛乳	E 835 kcal P 31.7 g L 27.3 g Ca 362 mg S 2.5 g
9 月	梅しそごはん さばのみりん焼き うの花 打ち豆汁 牛乳		米 乾燥梅肉 赤しそ 砂糖 塩 さば 酒 しょうゆ みりん 砂糖 たまねぎ おから ぶた肉 こんにゃくにんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 煮干だし 塩 だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆(大豆) 煮干だし 牛乳	E 830 kcal P 33.6 g L 25.8 g Ca 361 mg S 3.6 g	24 火	ミルクロール さけフライ 花野菜サラダ キャベツと肉だんごのスープ 牛乳	小麦	ミルクロール【小麦 乳】 さけ パン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 白ワイン 塩 バセリ こしよう プロッコリー ロースハム カリフラワー ノンエッグドレッシング* きゅうり にんじん ひじき佃煮 ごま レモン果汁 キャベツ ぶた肉 こまつな にんじん ねぎ とりがらだし しゃうゆ 酒 しいたけ コンソメ しょうが 片栗粉 塩 こしよう 牛乳	E 838 kcal P 36.5 g L 23.9 g Ca 472 mg S 2.8 g
10 火	バターロール ハンバーグのオニオソース 大豆サラダ カレースープ 牛乳	小麦・卵	バターロール【小麦 乳 たまご】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく キャベツ きゅうり ツナ【魚】大豆 ノンエッグドレッシング* 赤パプリカ レモン果汁 ごま プロッコリー たまねぎ じゃがいも とり肉 にんじん トマト とうもろこし とりがらだし カレールウ【小麦】 しょうゆ バター コンソメ にんにく しうが 牛乳	E 809 kcal P 35.2 g L 34.4 g Ca 519 mg S 3.3 g	25 水	えびチャーハン 揚げしゅうまい もやしのナムル 厚揚げの中華スープ 牛乳	えび 小麦	米 たまねぎ えび にんじん えだまめ 黄パプリカ 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしよう ボーケシューイマイ(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょうが 塩 小麦粉) 油 もやし こまつな にんじん ねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ はくさい 生揚げ ねぎ しょうゆ とりがらだし 片栗粉 油 中華スープ しょうが しいたけ にんにく 牛乳	E 846 kcal P 34.0 g L 34.8 g Ca 442 mg S 3.5 g
11 水	野菜ピラフ チキンナゲット プロッコリーサラダ コンソメスープ ジョア白ぶどう/牛乳		米 にんじん たまねぎ 赤パプリカ ピーマン とうもろこし コンソメ オリーブ油 しょうゆ 塩 こしよう チキンナゲット(鶏肉 大豆たんぱく おから とうもろこし粉 米粉 しょうゆ 塩 砂糖 にんにく しうが 油) プロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしよう じゃがいも たまねぎ こまつな もやし ぶた肉 にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしよう ジョア白ぶどう(脱脂粉乳 マスカット果汁 水あめ) / 牛乳	E 757 kcal P 26.4 g L 20.7 g Ca 386 mg S 3.2 g	26 木	ごはん とり肉の甘から焼き 油揚げとキャベツのおかかえ かきたま汁 さくらんぼ/牛乳	小麦・卵	米 とり肉 はちみつ しょうゆ みりん 白ワイン 塩 こしよう キャベツ こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ 油 しょうが 砂糖 かつお節 たまご たまねぎ にんじん ねぎ なめこ しょうゆ 麺【小麦】 煮干だし 酒 昆布だし 塩 さくらんぼ/牛乳	E 811 kcal P 31.7 g L 18.0 g Ca 406 mg S 2.6 g
12 木	ごはん 豚肉のみぞ焼き 甘酢あえ たき合せ 牛乳	卵	米 豚肉 みぞ 砂糖 しょうが しょうゆ みりん 酒 キャベツ きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 砂糖 しょうが しょうゆ わかめ だいこん じゃがいも ちくわ【魚】がんもどき(大豆 油 にんじん 米粉 ごま 砂糖 油) にんじん こんにゃくや いんげん しうが しょうゆ 煮干だし 酒 昆布	E 842 kcal P 36.3 g L 23.1 g Ca 295 mg S 2.6 g	27 金	大豆とわかめのごはん いわしのかぼすレモン煮 青菜のからしあえ みょうがのみそ汁 牛乳		米 大豆 わかめ 大豆 しょうゆ 砂糖 酒 塩 いわしかばすレモン煮(いわし 砂糖 しょうゆ かぼす果汁 レモン みりん でん粉 食塩) こまつな キャベツ ロースハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 塩 からし 生揚げ たまねぎ えのきだけ みそ にんじん みょうが 煮干だし 牛乳	E 797 kcal P 33.9 g L 21.1 g Ca 410 mg S 3.2 g
13 金	トマトキーマカレー (カレーソース) プロッコリーとチーズのサラダ メロン 牛乳	小麦 メロン	米 たまねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 にんじん 牛肉 ぶた肉 トマト とりがらだし アップルソース トマトケチャップ プロッコリー キャベツ きゅうり ロースハム チーズ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしよう メロン 牛乳	E 846 kcal P 24.8 g L 27.2 g Ca 312 mg S 3.7 g	30 月	ごはん チンジャオロース にらたまスープ フルーツ杏仁 牛乳	たけのこ 卵	米 ぶた肉 たけのこ 水煮 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 米粉 油 しょうが にんにく ごま油 片栗粉 しょうゆ 酒 砂糖 中華スープトウバンジヤン 木綿豆腐 たまご ねぎ にら とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ 塩 こしよう 杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) パインアップル(缶詰) もも(缶詰) 砂糖 牛乳	E 797 kcal P 33.9 g L 21.1 g Ca 410 mg S 3.2 g
16 月	ごはん はたはたから揚げ 磯の香和え 肉豆腐 牛乳	小麦	米 はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 バン粉 塩 こしよう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖) 油 もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 のり 木綿豆腐 たまねぎ 牛肉 ねぎ にんじん こんにゃく えのきだけ しょうゆ 砂糖 煮干だし みりん 油 牛乳	E 798 kcal P 33.9 g L 24.2 g Ca 447 mg S 2.8 g				クックパッドで七尾市の給食レシピを公開中です！ 右のQRコードを読み取るか、クックパッドで「七尾」と検索してみてください。 現在、100メニューを紹介しています。随時更新していくので、チェックしてみてください。	 