

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－ 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	日 曜 日	こ ん だ て	アレルギ－ 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
2  月	ごはん ししゃも <sup>てん</sup> ぶら 野菜のごまマヨ <sup>あ</sup> 和え 高野豆腐の卵 <sup>たまご</sup> とし 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	小麦   卵	米 子持ちししゃも <sup>てん</sup> ぶら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぷん 油) 油 キャベツ こまつな もやし ロースハム ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま しょうゆ たまご じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ しょうゆ 高野豆腐 煮干しだし 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 <sup>しよく</sup> パン/いちご <sup>い</sup> ジャム ブレーンオムレツ ミートスパゲッティ <sup>あさい</sup> 野菜スープ ヨーグルト／牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	小麦  卵  小麦	ミルク食パン【小麦 乳】/ いちご <sup>い</sup> 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 <sup>ﾄﾏﾄ</sup> 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 こしよ 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	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 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	小麦・アーモ ント	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 ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ トマト にんじん 大豆 ベーコン セロリ <sup>せろり</sup> トマケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コン ソメ 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 <sup>け</sup> がらめ 切 <sup>き</sup> 干 <sup>かん</sup> 大 <sup>だい</sup> 根 <sup>こん</sup> とほう <sup>ほう</sup> れん <sup>れん</sup> 草 <sup>そう</sup> のごまあえ じゃがいもと玉 <sup>たま</sup> ねぎのみそ汁 <sup>じゅう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>		米 ふくらぎ トマケチャップ 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 えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 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 <sup>あげ</sup> 豚 <sup>ぶた</sup> サラダ 豆腐 <sup>とうふ</sup> と野菜のみそ汁 <sup>しる</sup> パインゼリー 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	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 えのきたけ みそ 煮干しだし パインゼリー(パインアップル果汁 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 <sup>ぶた</sup> 肉 <sup>にく</sup> のしょうが <sup>いた</sup> 炒 <sup>め</sup> め 太 <sup>ふと</sup> き <sup>き</sup> ゅう <sup>きゅう</sup> りの酢 <sup>す</sup> の物 <sup>もの</sup> いしる汁 <sup>じゅう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>		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 えのきたけ 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 <sup>さんしよく</sup> 丼 <sup>どん</sup> (そぼろ <sup>そ</sup> 丼 <sup>どん</sup> の具) 福神あえ 豆腐 <sup>とうふ</sup> とじゃがいものみそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	卵	米 とり肉 たまご たまねぎ 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 しょうが 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 煮干しだし 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 <sup>いしがき</sup> フライ 青 <sup>あお</sup> じそ <sup>じそ</sup> サラダ 豚汁 <sup>とんじり</sup> チーズ／牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	小麦	米 あじ パン粉【小麦】小麦粉 油 中濃ソース 酒 ごま 塩 こしょう 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 こしょう じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 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 <sup>つくだに</sup> り佃煮 チキンカツ かみかみ <sup>きわにわん</sup> 和え 沢 <sup>さわ</sup> 煮 <sup>に</sup> 焼 <sup>や</sup> 肉 <sup>にく</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	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 こしょう こまつな キャベツ とうもろこし くわかめ しらす干し【魚】ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 酢 砂糖 しょうゆ だいこん ぶた肉 ごぼう えのきたけ にんじん みつば しょうゆ 煮干しだし 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 <sup>て</sup> 照 <sup>や</sup> り <sup>り</sup> 焼 <sup>や</sup> き 切 <sup>き</sup> 干 <sup>かん</sup> 大 <sup>だい</sup> 根 <sup>こん</sup> のそぼろ <sup>そ</sup> 炒 <sup>め</sup> め 油 <sup>あぶら</sup> 揚げ <sup>あげ</sup> のみそ汁 <sup>じゅう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>		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 煮干しだし 牛乳	E 835 kcal P 31.7 g L 27.3 g Ca 362 mg S 2.5 g
9  月	梅 <sup>うめ</sup> しそ <sup>しそ</sup> ごはん さばのみりん <sup>の</sup> 焼 <sup>や</sup> き うの花 <sup>はな</sup> 打ち <sup>うち</sup> 豆 <sup>まめ</sup> 汁 <sup>じゅう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>		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 こんにやく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 煮干しだし 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) 煮干しだし 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 <sup>はな</sup> 野菜 <sup>やさい</sup> サラダ キャベツと肉 <sup>にく</sup> だんご <sup>だんご</sup> のスー <sup>す</sup> プ 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	小麦  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 こしょう ブロッコリー ロースハム カリフラワー ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 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 しょうゆ 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ンソース <sup>だいず</sup> 大豆 <sup>だいず</sup> サラダ カレー <sup>カレー</sup> スープ 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	小麦・卵   小麦	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 ノンエッグﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 赤パプリカ レモン果汁 ごま ブロッコリー 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 しょうが こしょう 牛乳	E 809 kcal P 35.2 g L 34.4 g Ca 519 mg S 3.3 g	25  水	えび <sup>え</sup> チャーハン 揚げ <sup>あげ</sup> しゅうまい もやし <sup>もやし</sup> のナムル 厚 <sup>あつあ</sup> 揚げ <sup>あげ</sup> の中 <sup>ちゅうが</sup> 華 <sup>わ</sup> スープ 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	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 こしょう ポークシューマイ(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 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 <sup>やさい</sup> ピラフ チキンナゲット ブロッコリー <sup>ブロッコリー</sup> サラダ コンソメ <sup>コンソメ</sup> スープ ショア <sup>しる</sup> 白 <sup>しろ</sup> ぶ <sup>ぶ</sup> どう <sup>どう</sup> ／牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>		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 こしょう 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 しょうが 油) 油 ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう 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 こしょう 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 <sup>とり</sup> の甘 <sup>かん</sup> から <sup>から</sup> 焼 <sup>や</sup> き 油 <sup>あぶら</sup> 揚げ <sup>あげ</sup> とキャベツのおか <sup>おか</sup> かあ <sup>か</sup> え か <sup>か</sup> きた <sup>きた</sup> ま <sup>ま</sup> 汁 <sup>じゅう</sup> さくらんぼ <sup>さくらんぼ</sup> ／牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	小麦・卵	米 とり肉 はちみつ しょうゆ みりん 白ワイン 塩 こしょう 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 麴【小麦】 煮干しだし 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 <sup>ぶた</sup> 肉 <sup>にく</sup> のみそ <sup>みそ</sup> 焼 <sup>や</sup> き 甘 <sup>かん</sup> 酢 <sup>す</sup> あえ たき <sup>たき</sup> 合 <sup>あ</sup> わせ 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	卵	米 豚肉 みそ 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 こんにやく さや いんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 昆布 牛乳	E 842 kcal P 36.3 g L 23.1 g Ca 295 mg S 2.6 g	27  金	大豆 <sup>だいず</sup> とわか <sup>わか</sup> かめ <sup>かめ</sup> のごはん いわ <sup>いわ</sup> しのか <sup>か</sup> ぼす <sup>ぼす</sup> レモン <sup>れもん</sup> 煮 <sup>に</sup> 青 <sup>あお</sup> 菜 <sup>さい</sup> のから <sup>から</sup> しあ <sup>あ</sup> え み <sup>み</sup> ょう <sup>よう</sup> が <sup>が</sup> のみ <sup>み</sup> そ汁 <sup>じゅう</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>		米 大麦 わかめ 大豆 しょうゆ 砂糖 酒 塩 いわしかぼすレモン煮(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 えのきたけ みそ にんじん みょうが 煮干しだし 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 <sup>トマト</sup> キーマ <sup>キーマ</sup> カレー (カレー <sup>カレー</sup> ソース) ブロッコリーとチーズ <sup>チーズ</sup> のサラダ メロン <sup>メロン</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	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 トマケチャッ プ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが ブロッコリー 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 こしょう 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 <sup>チン</sup> ジャオ <sup>ジャオ</sup> ロース に <sup>に</sup> ら <sup>ら</sup> たま <sup>たま</sup> スー <sup>す</sup> プ フルー <sup>フルー</sup> ツ <sup>ツ</sup> 杏 <sup>あん</sup> 仁 <sup>にん</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	たけのこ  卵	米 ぶた肉 たけのこ 水炊き 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 <sup>トウバン</sup> ジャン 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 こしょう 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 <sup>は</sup> た <sup>た</sup> は <sup>は</sup> た <sup>た</sup> から <sup>から</sup> 揚 <sup>あげ</sup> げ 磯 <sup>いそ</sup> の香 <sup>か</sup> 和 <sup>あ</sup> え 肉 <sup>にく</sup> 豆腐 <sup>どうふ</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>	小麦	米 はたはたのから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう 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 こんにやく えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干しだし 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。

