令和6年7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）

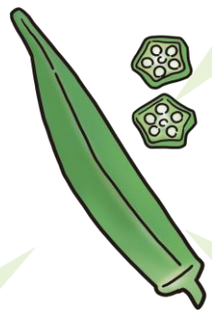
日 曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品　＊【　　】の中は含まれるアレルゲン ［ ハム･ベーコンは，卵･乳を含まないものを使用しています ］	1食あたりの栄養価	
	ごはん		米	熱量	856 kcal
1	さばの香味焼き	魚	さば みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうが ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	タンパク	37.9 g
	青菜のごまあえ	ごま	こまつな もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま	脂質	24.7 g
月	車ふのたまごとじ	卵・小麦	たまご じゃがいも 玉ねぎ とり肉 ねぎ にんじん 車ふ【小麦】しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 みりん	カルシウム	373 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩	2.9 g
	バターロール	小麦・乳・卵	小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 パン酵母 塩 ぶどう糖	熱量	859 kcal
2	白身魚のムニエル	魚・小麦・乳	ホキ 小麦粉 バター 油 コンソメ 塩 こしょう	タンパク	33.1 g
	ラタトゥイユパスタ	小麦	なす 玉ねぎ ズッキーニ トマト 赤パプリカ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ベーコン ケチャップ 砂糖 オリーブ油 コンソメ にんにく こしょう	脂質	30.2 g
火	コーンポタージュ	乳	牛乳 玉ねぎ とうもろこし 米粉 バター とりがらだし コンソメ 油 パセリ 塩 こしょう	カルシウム	415 mg
	プラマンジェ風デザート／牛乳	／ 乳	プラマンジェ風デザート(豆乳クリーム 砂糖 水あめ いちご果汁 米粉）／牛乳	食塩	3.6 g
	ビビンバ		米 大麦	熱量	838 kcal
3	（ビビンバの具）		牛肉 もやし こまつな にんじん 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごま油	タンパク	28.9 g
	春巻き	小麦	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 干し椎茸 米粉 塩）油	脂質	28.3 g
水	わかめスープ		玉ねぎ 豆腐 ねぎ えのきたけ とりがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒	カルシウム	341 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩	2.7 g
	ごはん		米	熱量	789 kcal
4	鶏肉のスタミナ焼き		とり肉 しょうゆ 砂糖 ごま 酒 ごま油 にんにくﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	タンパク	35.3 g
	夏野菜の和風サラダ		かぼちゃ ズッキーニ 赤パプリカ 大豆 とうもろこし ハム 油 酢 砂糖 レモン果汁 しょうゆ	脂質	23.4 g
木	油揚げと野菜のみそ汁		豆腐 玉ねぎ こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム	374 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩	2.4 g
	コーンピラフ		米 とうもろこし 玉ねぎ 大麦 油 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	熱量	784 kcal
5	お星さまコロッケ	小麦	お星さまコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉）油	タンパク	22.0 g
	ひじきとツナのサラダ	魚・乳・ごま	キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】ひじきの佃煮【ごま】チーズ 酢 油 砂糖 レモン果汁 しょうゆ 塩 こしょう	脂質	22.9 g
金	天の川スープ	小麦	玉ねぎ オクラ にんじん そうめん ベーコン とりがらだし コンソメ しいたけ しょうゆ	カルシウム	393 mg
	七夕ゼリー／牛乳	／乳	七夕ゼリー(みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 砂糖 水あめ 寒天）／牛乳	食塩	2.7 g
	ごはん		米	熱量	821 kcal
8	飛び魚の天ぷら	魚・小麦・ごま	とびうお 小麦粉 米粉 油 ごま 酒 塩	タンパク	29.2 g
	ゴーヤチャンプルー	卵	たまご 厚揚げ ゴーヤ ぶた肉 玉ねぎ 油 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう	脂質	25.4 g
月	沖縄もずくのみそ汁		玉ねぎ チンゲンサイ にんじん もずく みそ 煮干しだし	カルシウム	351 mg
	パインクレープ／牛乳	／乳	パインクレープ(豆乳 砂糖 油 米粉 大豆粉 パインアップル 水あめ)／牛乳	食塩	2.1 g
	白ごまトースト	小麦・乳・ごま	食パン【小麦 乳】バター 砂糖 れん乳 ごま	熱量	814 kcal
9	肉だんご		肉団子(鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆 大豆たんぱく 油 にんにく しょうが 塩 砂糖 酒 しょうゆ 酢 ｳｽﾀｰｿｰｽ）	タンパク	30.8 g
	太きゅうりとひじきの彩りサラダ	卵・ごま・乳	キャベツ 太きゅうり とうもろこし 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油）にんじん チーズ ひじきの佃煮【ごま】酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう	脂質	31.4 g
火	野菜たっぷりトマトスープ	小麦	じゃがいも 玉ねぎ とり肉 トマト にんじん セロリ マカロニ とりがらだし 白ワイン コンソメ 砂糖 塩 こしょう	カルシウム	480 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩	3.3 g
	ちらしずし	えび・卵	米 えび 油揚げ にんじん 酢 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油）えだまめ 砂糖 しいたけ しょうゆ 酒 塩	熱量	878 kcal
10	野菜のかき揚げ	小麦	野菜のかき揚げ(玉ねぎ ごぼう にんじん さつまいも 小麦粉 とうもろこしでん粉 塩 油）油	タンパク	32.1 g
	夏の豚汁		かぼちゃ 玉ねぎ なす ぶた肉 にんじん みそ ごぼう ねぎ 煮干しだし ごま油	脂質	29.3 g
水	冷凍みかん		みかん	カルシウム	495 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩	3.6 g
	ごはん		米	熱量	831 kcal
11	えびシューマイ	・えび・小	えびシューマイ(たらすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ ほたてエキス 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉）	タンパク	32.4 g
	切り干し大根の中華あえ	ごま	キャベツ きゅうり にんじん 黄パプリカ 切り干し大根 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	脂質	24.2 g
木	麻婆豆腐	たけのこ	豆腐 玉ねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ 牛肉 たけのこ水煮 赤みそ にら しょうゆ かたくり粉 酒 砂糖 しいたけ にんにく しょうが 油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ごま油	カルシウム	419 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩	3.0 g
	ごはん		米	熱量	888 kcal
12	★鶏肉のから揚げ★		とり肉 油 かたくり粉 しょうゆ しょうが 米粉	タンパク	35.6 g
	★ポテトサラダ★		じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 塩 こしょう	脂質	27.7 g
金	たまごスープ	卵	たまご 豆腐 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ とりがらだし しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう	カルシウム	398 mg
	ヨーグルト／牛乳	乳／乳	ヨーグルト／牛乳	食塩	2.6 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	
	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳】	熱量	809 kcal
16	小菊かぼちゃのミートソース焼き	小麦・乳	小菊かぼちゃ 玉ねぎ ぶた肉 牛肉 トマト マカロニ チーズ 中濃ソース 赤ワイン バター ｳｽﾀｰｿｰｽ 米粉 砂糖 にんにく 塩 こしょう	タンパク	33.9 g
	キャベツと糸かまのサラダ	魚	キャベツ こまつな かまぼこ【魚】きゅうり にんじん ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ レモン果汁 塩 こしょう	脂質	25.8 g
火	お豆と野菜のポトフ		じゃがいも 玉ねぎ にんじん とり肉 いんげん豆 さやいんげん とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム	434 mg
	夏みかんゼリー／牛乳	／乳	夏みかんゼリー(あまなつ 砂糖)／牛乳	食塩	3.2 g
	豚肉と昆布の炊き込みごはん		米 ぶた肉 ごぼう 大麦 えだまめ 酒 油 砂糖 みりん しょうが しょうゆ こんぶ	熱量	823 kcal
17	たまごやき	卵	厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油）	タンパク	31.7 g
	にんじんしりしり	魚	にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】しょうゆ 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう	脂質	25.0 g
水	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム	342 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩	3.2 g
	ごはん		米	熱量	800 kcal
18	あじフライ	魚・小麦	あじ パン粉 小麦粉 油 中濃ソース 塩 こしょう	タンパク	33.5 g
	ひじきの五目煮		とり肉 にんじん こんにゃく さやいんげん しょうゆ ひじき 酒 砂糖 みりん ごま油	脂質	23.0 g
木	みょうがのみそ汁		玉ねぎ こまつな 油揚げ えのきたけ みそ みょうが 煮干しだし	カルシウム	413 mg
	オレンジ／牛乳	／乳	オレンジ／ 牛乳	食塩	2.6 g
	夏野菜カレー		米 大麦	熱量	837 kcal
19	（カレーソース）		玉ねぎ じゃがいも カレールウ 小菊かぼちゃ ぶた肉 なす にんじん 黄パプリカ とりがらだし りんご 大豆ミート 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 カレー粉	タンパク	25.4 g
	コーンとおじゃこの骨太サラダ	魚・乳	キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし しらす干し チーズ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう	脂質	24.6 g
金	すいか		すいか	カルシウム	358 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩	3.5 g

オクラは野菜の☆です！

アフリカ生まれの野菜！

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。



成長期の健康づくりに！

免疫力を高めるカロテン（ビタミンA）や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

花もとても美しい！

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。

ネバネバ成分が効く！

ねばりのもとは水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。

夏休みはクッキングチャンス！

給食がなく、1日３食おうちで食べる夏休みは料理をやってみるチャンスです。おうちの人が料理を作るのを手伝ったり、簡単な朝食やおやつ作りに一人で挑戦してみるのもいいですね！

七尾市の給食メニューを紹介しているクックパッドも参考にしてみてください。

クックパッドで給食レシピ公開中！

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。