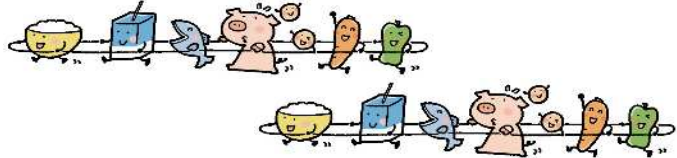


令和7年5月 給食予定こんだて表（都合により使用材料の変更をすることがあります）

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	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 木	ごはん/しそふりかけ さわらのみそマヨ焼き チンゲンサイの煮びたし 若竹汁 かしわもち／牛乳	たけのこ	米/しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) さわら(さごし) 白みそ ノンエッグﾄﾚｯｼﾝｸﾞ 酒 みそ しょう チンゲンサイ キャベツ にんじん 油揚げ えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 たけのこ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 煮干しだし しょうゆ 酒 みりん わかめ かしわもち(小豆 砂糖 寒天 塩 米粉 でん粉 油)／牛乳	E 851 kcal P 32.7 g L 22.1 g Ca 365 mg S 2.9 g	19 月	ごはん サーモンカツ 炒り豆腐 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	卵・小麦	米 サーモンカツ(パン粉 さけ 玉ねぎ キャベツ 小麦粉 でん粉 大豆油 マヨネーズ 砂糖 塩 大豆たんぱく) 油 豆腐 こまつな とり肉 ごぼう にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま油 しいたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳	E 831 kcal P 27.9 g L 27.9 g Ca 357 mg S 2.8 g
2 金	給食なし			E kcal P g L g Ca mg S g	20 火	バターロール ハンバーグ キャベツのトマト煮 マカロニとたまごのスープ フルーツヨーグルト／牛乳	小麦・卵 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) キャベツ トマト たまねぎ にんじん トマトケチャップ ベーコン さやいんげん 赤ワイン 油 しょうゆ コンソメ にんにく しょう たまご たまねぎ こまつな にんじん マカロニ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ 白ワイン しょう バインアップル ヨーグルト ぶどうゼリー(ぶどう果汁 砂糖 水あめ) もも 砂糖／牛乳	E 867 kcal P 34.5 g L 33.2 g Ca 647 mg S 3.7 g
7 水	梅菜めし ふくらぎのヨーグルト焼き 小松菜のおひたし 豚汁 牛乳		米 菜めしの素(広島菜 京菜 大根菜 砂糖 塩 赤みそ かつおぶし) 梅 ごま ふくらぎ みそ ヨーグルト 三温糖 しょうが こまつな キャベツ もやし 油揚げ にんじん しょうゆ みりん 砂糖 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 えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳	E 820 kcal P 35.5 g L 25.0 g Ca 367 mg S 3.2 g	21 水	ジャージャー丼 揚げギョーザ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	たけのこ	米 たまねぎ ぶた肉 ねぎ たけのこ水煮 にんじん みそ しょうゆ 大豆ミート 酒 テンメンジャン 砂糖 みりん 片栗粉 しょうが ごま油 しいたけ にんにく トウバンジャン 中華スープ きょうざ(キャベツ 玉ねぎ いら 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 木綿豆腐 もやし こまつな ねぎ にんじん とりがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒 しょう 牛乳	E 816 kcal P 29.5 g L 25.4 g Ca 354 mg S 3.1 g
8 木	チキンライス オムレツ フライドポテト 野菜スープ チーズ／牛乳	卵	米 とり肉 たまねぎ トマト 青ピーマン トマトケチャップ エリンギ 白ワイン 油 ウスターソース コンソメ 塩 しょう オムレツ(たまご 澱粉 りんご酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油 みりん) じゃがいも 油 塩 キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン とうもろこし とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 しょう 牛乳 / チーズ	E 821 kcal P 29.7 g L 28.9 g Ca 360 mg S 3.1 g	22 木	わかめごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ジャーマンポテト 厚揚げとキャベツのみそ汁 オレンジ／牛乳		米 大麦 わかめ 砂糖 塩 とり肉 コーンフレーク ノンエッグﾄﾚｯｼﾝｸﾞ パルメザンチーズ 塩 しょう じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし ポークウインナー えだまめ 油 コンソメ しょう キャベツ 生揚げ にんじん えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし オレンジ ／牛乳	E 846 kcal P 33.7 g L 22.9 g Ca 372 mg S 3.1 g
9 金	ごはん ちくわの天ぷら 油揚げと野菜の梅あえ じゃがいものそぼろ煮 牛乳	小麦	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 こまつな キャベツ 油揚げ にんじん ねりうめ(うめ 食塩 しそ) しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ こんにやく とり肉 ぶた肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 片栗粉 牛乳	E 841 kcal P 28.2 g L 23.3 g Ca 358 mg S 2.4 g	23 金	ごはん さばのカレーマリネ 五目きんぴら 豆腐のみそ汁 牛乳	魚	米 さば【魚】 たまねぎ 油 赤パプリカ 片栗粉 酢 砂糖 酒 米粉 塩 カレー粉 パセリ しょう ごぼう こんにやく ぶた肉 れんこん にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん ねぎ 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
12 月	ごはん ふくらぎのチリソース もやしのナムル たまごスープ 牛乳	卵	米 ふくらぎ トマトケチャップ トマト 油 片栗粉 ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく 塩 トウバンジャン もやし ほうれんそう ねぎ にんじん しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 木綿豆腐 たまご たまねぎ とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ わかめ しょう 牛乳	E 874 kcal P 34.3 g L 32.2 g Ca 343 mg S 2.3 g	26 月	ごはん いわしのおかか煮 野菜のごまあえ 親子煮 牛乳	卵・小麦	米 いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩) こまつな もやし キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 たまご じゃがいも たまねぎ こんにやく とり肉 にんじん 車ふ しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 しいたけ 塩 牛乳	E 838 kcal P 36.5 g L 23.9 g Ca 472 mg S 2.8 g
13 火	ミルク食パン/みかんジャム 鶏肉のハニーガーリック焼き 大豆とポテトのサラダ フィヤベース風スープ 牛乳	小麦/ えび	ミルク食パン【小麦 乳】/みかんジャム(水あめ みかん 砂糖) とり肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン にんにく 塩 じゃがいも きゅうり ノンエッグﾄﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん チーズ 大豆 レモン果汁 塩 しょう キャベツ たまねぎ えび にんじん あさり トマト トマトケチャップ ベーコン ブロッコリー 塩 しょう とりがらだし 赤ワイン 白ワイン 油 コンソメ にんにく 牛乳	E 777 kcal P 39.3 g L 26.1 g Ca 389 mg S 3.4 g	27 火	セルフカレーサンド (ドライカレー) ツナのコールスローサラダ じゃがいものミルクスープ 牛乳	小麦 小麦	ミルク食パン【小麦 乳】 ぶた肉 たまねぎ にんじん カレールウ【小麦】 大豆ミート 赤ワイン アップルソース トマトケチャップ ウスターソース 油 コンソメ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ツナ【魚】 とうもろこし ノンエッグﾄﾚｯｼﾝｸﾞ 酢 レモン果汁 油 砂糖 塩 しょう 牛乳 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん ぶなしめじ ベーコン 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし 油 コンソメ 塩 しょう 牛乳	E 846 kcal P 34.0 g L 34.8 g Ca 442 mg S 3.5 g
14 水	ごはん さけのセサミフライ 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	小麦	米 さけ パン粉【小麦】 油 米粉 小麦粉 白ワイン ごま あおのり 塩 しょう キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン 酒 中濃ソース ウスターソース 油 中華スープ にんにく 塩 しょう じゃがいも こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし わかめ 牛乳	E 887 kcal P 35.5 g L 30.4 g Ca 362 mg S 2.0 g	28 水	ごはん 鶏肉の山賊揚げ 野沢菜あえ お田植えの煮物 りんごゼリー／牛乳	りんご／	米 とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが にんにく とうがらし はくさい きゅうり 野沢菜漬け にんじん ごま しょうゆ だいこん じゃがいも こんにやく にんじん ちくわ【魚】 ごぼう さやいんげん 凍り豆腐 しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 しいたけ 昆布だし りんごゼリー(りんご果汁 水あめ 砂糖)／牛乳	E 811 kcal P 31.7 g L 18.0 g Ca 406 mg S 2.6 g
15 木	ごはん えびシューマイ 春雨とひじきのサラダ 豆腐の中華煮 牛乳	小麦・えび 卵	米 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 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) もやし きゅうり はるさめ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 ひじき佃煮 ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 キャベツ チンゲンサイ にんじん 赤みそ しょうゆ 片栗粉 中華スープ しょうが しいたけ にんにく オイスターソース ごま油 油 酒 三温糖 牛乳	E 806 kcal P 31.2 g L 21.6 g Ca 386 mg S 2.6 g	29 木	ごはん 五目厚焼きたまご 切り干し大根の彩りあえ すき焼き風煮 牛乳	卵・たけのこ 小麦	米 五目厚焼きたまご(卵 かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もずく 醤油 みりん 酢 しいたけ 塩 油) こまつな キャベツ ツナ【魚】 黄パプリカ 切干大根 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 レモン果汁 こんぶ たまねぎ 牛肉 焼き豆腐 はくさい こんにやく ねぎ にんじん ごぼう しょうゆ 車ふ 酒 砂糖 みりん 油 牛乳	E 797 kcal P 33.9 g L 21.1 g Ca 410 mg S 3.2 g
16 金	大豆のキーマカレー こんにやくサラダ 飲むヨーグルト 牛乳	小麦	米 たまねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 ぶた肉 にんじん 大豆 とりがらだし アップルソース 大豆ミート トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが キャベツ こんにやく きゅうり とうもろこし にんじん 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 しょうが 塩 ヨーグルト 牛乳	E 859 kcal P 25.7 g L 26.1 g Ca 540 mg S 3.5 g	30 金	チャーハン めぎすの南蛮風 五目みそラーメン いちごヨーグルト 牛乳	卵 小麦	米 たまねぎ たまご ロースハム にんじん えだまめ しょうゆ ごま油 油 砂糖 中華スープ 塩 しょう めぎすのから揚げ(めぎす 片栗粉) 油 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 トウバンジャン 中華めん キャベツ ぶた肉 こまつな もやし ねぎ にんじん とりがらだし みそ しょうゆ 中華スープ 酒 砂糖 塩 しょう いちごヨーグルト 牛乳	E 852 kcal P 34.2 g L 22.3 g Ca 407 mg S 3.2 g

