

令和7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)

曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【】の中に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 火	ミルク食パン/チョコクリーム クリスピーチキン ポテトサラダ ひじきと野菜のコンソメスープ 牛乳	小麦/小麦	ミルク食パン【小麦 乳】 / チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 ショトニング コカハウダ-) 鶏肉 コーンフレーク ノエッグドレッシング 油 白ワイン 塩 こしょう じゃがいも ブロッコリー ツナ【魚】ノエッグドレッシング にんじん とうもろこし 塩 こしょう 豆腐 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん とりがらだし 醤油 コンソメ ひじき 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 856 kcal P 36.0 g L 33.6 g Ca 365 mg S 3.5 g
2 水	豚肉と昆布の炊き込みごはん たまご焼き にんじんしりしり じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	卵	米 大麦 豚肉 ごぼう えだまめ 醤油 油 砂糖 みりん しょうが 昆布 厚焼きたまご(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) にんじん 玉ねぎ ツナ【魚】醤油 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ ねぎ 油揚げ みそ 煮干だし わかめ 牛乳	E 812 kcal P 31.3 g L 25.0 g Ca 340 mg S 3.0 g
3 木	ごはん 焼きぎょうざ やさいの野菜のナムル 麻婆豆腐 牛乳	小麦	米 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ にら 大豆たんぱく 油 ごま油 塩 酒 オイスター-ソース でん粉 もち米粉 醤油 大豆粉 砂糖) もやし 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 みりん ごま 酒 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん ねぎ 赤みそ 醤油 にら 大豆ミート 油 砂糖 片栗粉 しいたけ 油 にんにく しょうが ごま油 トバンジン 牛乳	E 874 kcal P 34.7 g L 28.0 g Ca 437 mg S 3.2 g
4 金	ごはん あじの南蛮漬け 豚肉となすのみそ炒め かきたま汁 牛乳	卵	米 あじ 玉ねぎ 片栗粉 米粉 砂糖 酒 醤油 酢 ごま油 油 キャベツ なす 玉ねぎ 豚肉 にんじん ピーマン 赤みそ 砂糖 酒 醤油 みそ たまご 豆腐 小松菜 ねぎ にんじん 醤油 煮干だし 片栗粉 みりん 昆布だし しいたけ 牛乳	E 826 kcal P 35.0 g L 23.6 g Ca 369 mg S 2.4 g
7 月	ちらし寿し お星さまコロッケ ミニトマト 七夕汁 七夕ゼリー/牛乳	卵・だけのこ 小麦	米 醤 砂糖 塩 油揚げ たけのこ にんじん 錦糸たまご(たまごでん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん とりがらだし 油) えだまめ しいたけ 酒 星のコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 塩 小麦粉 でん粉 パン粉 コーンフラワー 水あめ ラード) ミニトマト 大根 豚肉 オクラ にんじん ごぼう そうめん 醤油 煮干だし 酒 みりん 昆布だし 七夕ゼリー(りんご果汁 レモン果汁 みかん果汁 砂糖 水あめ 寒天) / 牛乳	E 849 kcal P 27.0 g L 25.1 g Ca 450 mg S 3.5 g
8 火	ピザトースト プロッコリーとかまぼこのレモンサラダ 夏野菜のポトフ ヨーグルト 牛乳	小麦	ミルク食パン【小麦 乳】 チーズ ハム ピザソース 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 砂糖 プロッコリー とうもろこし かまぼこ【魚】ノエッグドレッシング にんじん レモン果汁 塩 こしょう キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 なす ズッキーニ にんじん 黄バブリカ 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 787 kcal P 34.9 g L 28.4 g Ca 707 mg S 4.1 g
9 水	ごはん ぶりのカレーソース焼き 切り大根の彩りあえ 豚汁 牛乳		米 ふくらぎ みりん 酒 醤油 ウスター-ソース 砂糖 片栗粉 塩 カレー粉 キャベツ ノエッグドレッシング ハム 切り干し大根 黄バブリカ ごま 醤油 砂糖 昆布 豆腐 豚肉 こまつな 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきだけ みそ 煮干だし 酒 牛乳	E 843 kcal P 35.7 g L 29.4 g Ca 366 mg S 2.7 g
10 木	タコライス キャベツサラダ 沖縄県産もずくスープ パイナップル/牛乳		米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 トマト ケチャップ チーズ ウスター-ソース 大豆ミート 油 酒 カレー粉 塩 こしょう キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ハム 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう 豆腐 チンゲンサイ ねぎ とうもろこし とりがらだし 中華スープ 醤油 もずく 塩 こしらえ 沖縄県給食 パイナップル / 牛乳	E 845 kcal P 32.9 g L 27.2 g Ca 422 mg S 2.9 g
11 金	ごはん 揚げさばの甘酢ソースかけ プロッコリーのごまヨアエ 豆腐のみそ汁 牛乳		米 さば 油 米粉 酢 片栗粉 醤油 酒 砂糖 しょうが ごま油 プロッコリー キャベツ ノエッグドレッシング にんじん ごま 醤油 豆腐 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜 みそ にんじん 煮干だし 牛乳	E 861 kcal P 30.4 g L 32.8 g Ca 337 mg S 2.5 g
14 月	ビビンバ はるまき はるさめスープ 牛乳	卵 小麦	米 もやし 牛肉 小松菜 錦糸たまご(たまごでん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん とりがらだし 油) にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 油 ごま ごま油 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 ショトニング 米粉 春雨 でん粉 しょうが しいたけ 砂糖 粉あめ 塩) 油 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんじん えのきだけ 醤油 春雨 中華スープ 塩 こしょう 牛乳	E 833 kcal P 25.4 g L 28.5 g Ca 332 mg S 3.0 g

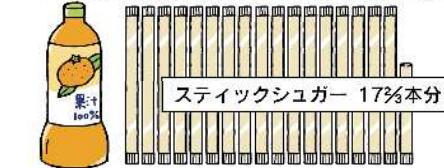
七尾市中島学校給食センター(中島中学校)

七尾市中島学校給食センター (中島中学校)

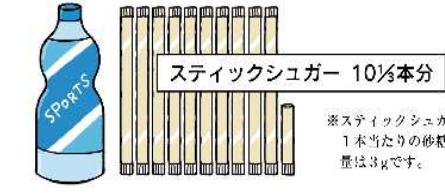
曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【】の中には含まれるアレルゲン 「ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています」	1食あたりの栄養価
15 火	バターロール ポテトグラタン ひじきのサラダ トマトスープ 牛乳	小麦・卵	バターロール【小麦 乳 たまご】 じゃがいも 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 しめじ チーズ 米粉 バター 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう もやし きゅうり とうもろこし ひじきの佃煮【ごま】酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう 玉ねぎ ベーコン にんじん キャベツ トマト ブロッコリー ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	E 783 kcal P 30.8 g L 30.2 g Ca 450 mg S 3.5 g
16 水	ごはん 酢豚 五目中華スープ みかんゼリー 牛乳	卵	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ うずらたまご にんじん ピーマン 酢 油 醤油 砂糖 ケチャップ マヨネーズ 豆乳 小松菜 はくさい もやし とうもろこし とりがらだし 醤油 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ 塩 こしょう みかんゼリー(みかん果汁 水あめ 砂糖) 牛乳	E 876 kcal P 30.4 g L 25.8 g Ca 335 mg S 2.3 g
17 木	ごはん/しそぶりかけ とり肉のから揚げ プロッコリーとコーンのサラダ 野菜と油揚げのみそ汁 牛乳	木	米/しそぶりかけ(赤しそ 砂糖 塩) 鶏肉 油 米粉 醤油 片栗粉 酒 しそ キャベツ ブロッコリー とうもろこし 酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう 大根 玉ねぎ にんじん 油揚げ ねぎ なめこ みそ 煮干だし 牛乳	E 783 kcal P 30.9 g L 24.4 g Ca 321 mg S 2.4 g
18 金	夏野菜カレー 野菜と海藻のナムル すいか 牛乳	小麦 すいか	米 玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 小菊かぼちゃ 豚肉 なす にんじん 黄バブリカ 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 しそが カレー粉 もやし 小松菜 ハム 酢 醤油 砂糖 ごま油 海藻ミックス(わかめ 塩わかめ 昆布 赤とさかのり 白と さかのり) 中華スープ すいか 牛乳	E 820 kcal P 23.3 g L 25.2 g Ca 324 mg S 3.8 g

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL/砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL/砂糖相当量約31g



※スティックシュガー
1本あたりの砂糖の量は3gです。

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



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、101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

