

9月 給食予定こんだて表

田鶴浜学校給食センター
(七尾中学校)

日 曜日	こんだて	刈野一 刈野一	使っている商品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ペーコン・ハムは豚肉のものを使)	1食あたりの 栄養素 [kcal]	ひとくちメモ	日 曜日	こんだて	刈野一 刈野一	使っている商品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ペーコン・ハムは豚肉のものを使)	1食あたりの 栄養素 [kcal]	ひとくちメモ										
1 月	ごはん	米	エネルギー 794 kcal 鶏肉 ソース エネギー 油 カタリ粉 酢 醤油 みりん 砂糖 米粉 白ワイン バセリ	31.5 g たんぱく質 31.5 g 脂 质 26.7 g カルシウム 359 mg 食塩相当量 2.4 g	「チキン南蛮」は宮崎県の郷土料理です。唐辛子の入った甘酢に漬けた料理を「南蛮漬け」と呼ぶことから、鶏肉で作った南蛮漬けといふ意味で、チキン南蛮と名づけられました。タルタルソースがつけるようになって、外食のこちそうや家庭の食事としてよく食べられるようになりました。	16 火	ミルクロール	乳	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト)	783 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 质 31.7 g カルシウム 506 mg 食塩相当量 3.4 g	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト)	783 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 质 31.7 g カルシウム 506 mg 食塩相当量 3.4 g	ことわざで「秋なすは嫁に食わすな」と言われるほど、夏から秋にかけてとれる「なす」はとてもおいしくなります。そのほとんどが水分ですが、黒紫色のものほど「ナスニン」と呼ばれ、病気を防いでいる、目の疲れをとったりしてくれます。給食では、調理員さんが手作りしたミートソースになさをからめ、オープンで焼きました。								
	チキン南蛮	米	小松菜にんじん 切り干し大根 醤油 ねぎ みりん ごま油 ごま 砂糖	26.7 g			なすのミートソース焼き	乳	なす エネギー 脂肪 タンパク質 食塩相当量	31.7 g	なす エネギー 脂肪 タンパク質 食塩相当量	31.7 g	なす エネギー 脂肪 タンパク質 食塩相当量	31.7 g							
	野菜のナムル	卵	とうもろこしほたまご 豆腐 たけのこ みつばとりがらだし 酒 かたり粉 中華スープ 塩	359 mg			グリーンサラダ	貝・乳	牛乳 ジャガイモ エネギー 酢 砂糖 オリーブ油 醤油 塩 こしょう	506 mg	牛乳 ジャガイモ エネギー 酢 砂糖 オリーブ油 醤油 塩 こしょう	506 mg	牛乳 ジャガイモ エネギー 酢 砂糖 オリーブ油 醤油 塩 こしょう	506 mg							
	中華コーンスープ	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g			クラムチャウダー	乳		食塩相当量 3.4 g											
2 火	セルフサンド (ミルク食パン)	乳	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩)	797 kcal	暑い夏の間に太陽の光をたっぷり浴びて、とても甘い「なし」がとれました。なほしは、明治時代には食べられていたというほど日本人には古くから親しみのある果物です。なしには栄養がありなく、そのほとんどは水分です。シャクシャクとした歯ざわりとさっぱりとした甘さは、おいしくて、いくつでも食べられます。	17 水	ごはん	米	エネルギー 773 kcal 鶏肉 カタリ粉 油 醤油 酒 しょうが	37.1 g	米	エネルギー 773 kcal 鶏肉 カタリ粉 油 醤油 酒 しょうが	37.1 g	米	エネルギー 773 kcal 鶏肉 カタリ粉 油 醤油 酒 しょうが	37.1 g	米	エネルギー 773 kcal 鶏肉 カタリ粉 油 醤油 酒 しょうが	37.1 g		
	スライスチーズ	乳	チーズ	32.7 g			金糸瓜の酢の物	卵	金糸瓜 きゅうり 酢 食塩相当量	24.0 g	金糸瓜 きゅうり 油揚げにんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 みりん	384 mg	金糸瓜 きゅうり 油揚げにんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 みりん	384 mg	金糸瓜 きゅうり 油揚げにんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 みりん	384 mg					
	ツナサラダ	魚	キャベツ ツナ【魚】きゅうり 玉ねぎ ノエッグレッシング レモン果汁 塩 こしょう	32.9 g			かきたま汁	乳	たまご 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん 醤油 無添加 かたリ粉 みりん 昆布だし 十分に煮込んだら	2.3 g	かきたま汁	牛乳	たまご 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん 醤油 無添加 かたリ粉 みりん 昆布だし 十分に煮込んだら	2.3 g	かきたま汁	牛乳	たまご 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん 醤油 無添加 かたリ粉 みりん 昆布だし 十分に煮込んだら	2.3 g			
	ワインと一緒に味わう カレースープ	牛乳	うちからだし ソーセージ エネギー 大根 にんじん サイアインゲン とんこつ	3.9 g			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
3 水	ごはん	米	エネルギー 784 kcal 「肉じゃが」は、東郷平八郎という軍人によって生まれされました。イギリスで食べられたピーフシチューが忘れられず、日本の海軍の料理長に作ってもらいました。しかし、ピーフシチューを知らない料理長は、牛肉やじゃがいもなどを煮込んで、醤油とさとうで味をつけて作ったことから、新しい料理、肉じゃがが生まれました。	32.7 g		18 木	キムタクごはん	米	エネルギー 751 kcal 玉ねぎ 大根 小松菜 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布)にんじん サラダ	24.6 g	米	エネルギー 751 kcal 玉ねぎ 大根 小松菜 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布)にんじん サラダ	24.6 g	米	エネルギー 751 kcal 玉ねぎ 大根 小松菜 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布)にんじん サラダ	24.6 g	米	エネルギー 751 kcal 玉ねぎ 大根 小松菜 キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布)にんじん サラダ	24.6 g		
	手作りおじやこひりかけ	魚	しらずすし【魚】小松菜 みりん 醤油 ごま油 ごま かつおぶし【魚】	420 mg			めざすのから揚げ	魚	玉ねぎのから揚げ(めざす でん粉)油 塩	26.0 g	めざすのから揚げ(めざす でん粉)油 塩	26.0 g	めざすのから揚げ(めざす でん粉)油 塩	26.0 g	めざすのから揚げ(めざす でん粉)油 塩	26.0 g					
	きゅうりの甘酢あえ	卵	キャベツ きゅうり 鰯糸たまご(たまごでん粉)酢 砂糖 醤油 みりん とりがらだし(油)にんじん 酢 砂糖 醤油 塩	420 mg			パンパンジーサラダ	乳	もやし 鶏肉 きゅうりにんじん ごま 醤油 酢 砂糖	464 mg	もやし 鶏肉 きゅうりにんじん ごま 醤油 酢 砂糖	464 mg	もやし 鶏肉 きゅうりにんじん ごま 醤油 酢 砂糖	464 mg	もやし 鶏肉 きゅうりにんじん ごま 醤油 酢 砂糖	464 mg					
	肉じゃが	牛乳	青りんごゼリー / 牛乳	3.5 g			五目スープ	乳	じやかひも とうもろこし 中華スープ	2.8 g	じやかひも とうもろこし 中華スープ	2.8 g	じやかひも とうもろこし 中華スープ	2.8 g	じやかひも とうもろこし 中華スープ	2.8 g					
4 木	鶏ごぼうごはん	米	エネルギー 767 kcal 米 大麦 醤油 油 鶏肉 ごぼう にんじん えだ豆 砂糖 みりん 干しいたけ 豚肉コロッケ(じやかひも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード 醤油 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉)油	28.0 g	魚介類を材料にして作られる醤油の仲間を「魚醤」と言います。「いしる」は、能登半島で昔から作られている魚醤です。いかがわいシソなどの魚を内臓に塩漬けにし、1~2年ほど樽の中で発酵・熟成させると、通してでき上がります。いかがわいしるはまろやかで香りが強く、魚のいしるは優しい香りでどんな料理にも使えます。	19 金	ポークカレー (ごはん)	米	エネルギー 817 kcal 玉ねぎ ジャガイモ 豚肉 にんじん カレールウ(小麦)とりがらしりんご ケチャップ ウスター油 赤ワイン にんにく しょうが 油	24.6 g	米	エネルギー 817 kcal 玉ねぎ ジャガイモ 豚肉 にんじん カレールウ(小麦)とりがらしりんご ケチャップ ウスター油 赤ワイン にんにく しょうが 油	24.6 g	米	エネルギー 817 kcal 玉ねぎ ジャガイモ 豚肉 にんじん カレールウ(小麦)とりがらしりんご ケチャップ ウスター油 赤ワイン にんにく しょうが 油	24.6 g	米	エネルギー 817 kcal 玉ねぎ ジャガイモ 豚肉 にんじん カレールウ(小麦)とりがらしりんご ケチャップ ウスター油 赤ワイン にんにく しょうが 油	24.6 g		
	コロッケ	魚	チキンサイとコーンの炒め物	25.9 g			ひじきの彩りサラダ	乳・パイント	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩	36.1 g	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩	36.1 g	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩	36.1 g	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩	36.1 g					
	大根と小松菜のみぞ汁	牛乳	玉ねぎ かぼちゃ なす にんじん 油揚げ ねぎ みそ 無添加 いしる	3.2 g			フルーツのゼリーヨーグルトあえ牛乳	乳	ヨーグルト ぶどうゼリー(ぶどう 果汁 砂糖 水あめ) バナナ リンゴ ハイナップル 缶 もも 砂糖	363 mg	ヨーグルト ぶどうゼリー(ぶどう 果汁 砂糖 水あめ) バナナ リンゴ ハイナップル 缶 もも 砂糖	363 mg	ヨーグルト ぶどうゼリー(ぶどう 果汁 砂糖 水あめ) バナナ リンゴ ハイナップル 缶 もも 砂糖	363 mg	ヨーグルト ぶどうゼリー(ぶどう 果汁 砂糖 水あめ) バナナ リンゴ ハイナップル 缶 もも 砂糖	363 mg					
	チーズ	牛乳	牛乳	食塩相当量 3.9 g			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
5 金	ちらし寿し	卵	エネルギー 825 kcal 「大豆」は、日本人が昔から食べてきた魚介類を材料にして作られる醤油の仲間を「魚醤」と言います。「いしる」は、能登半島で昔から作られている魚醤です。いかがわいシソなどの魚を内臓に塩漬けにし、1~2年ほど樽の中で発酵・熟成させると、通してでき上がります。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。よくかんで食べましょう。	39.8 g		22 月	ごはん	中国四国メニュー 鶏ささみのレモン風味 おじやことブロッコリーのサラダ	2.3 g	米	エネルギー 776 kcal 鶏肉 かたリ粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁 白ワイン 塩	38.2 g	米	エネルギー 776 kcal 鶏肉 かたリ粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁 白ワイン 塩	38.2 g	米	エネルギー 776 kcal 鶏肉 かたリ粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁 白ワイン 塩	38.2 g			
	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ	魚	ふくらぎ 大豆 かたリ粉 油 砂糖 醤油 みりん 米粉	31.6 g			おじやことブロッコリーのサラダ	魚	ブロッコリー きゅうり しらす干【魚】にんじん とうもろこし 酢 玉ねぎ オリーブ油 醤油 砂糖 酒 コンソエ こしょう	22.2 g	おじやことブロッコリーのサラダ	22.2 g	おじやことブロッコリーのサラダ	22.2 g	おじやことブロッコリーのサラダ	22.2 g					
	大根と小松菜のみぞ汁	乳	大根 小松菜 にんじん なめこ みそ 無添加	419 mg			ぱち汁	乳	玉ねぎ 小松菜 油揚げにんじん みそ ぱち汁【小麦】煮干し だしきい	395 mg	ぱち汁	牛乳	玉ねぎ 小松菜 油揚げにんじん みそ ぱち汁【小麦】煮干し だしきい	395 mg	ぱち汁	牛乳	玉ねぎ 小松菜 油揚げにんじん みそ ぱち汁【小麦】煮干し だしきい	395 mg			
	チーズ	牛乳	牛乳	食塩相当量 3.9 g			ごはん	中国四国メニュー 鶏ささみのレモン風味 おじやことブロッコリーのサラダ	3.0 g	米	エネルギー 776 kcal 鶏肉 かたリ粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁 白ワイン 塩	3.0 g	米	エネルギー 776 kcal 鶏肉 かたリ粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁 白ワイン 塩	3.0 g	米	エネルギー 776 kcal 鶏肉 かたリ粉 油 醤油 砂糖 レモン果汁 白ワイン 塩	3.0 g			
8 月	ごはん	魚	エネルギー 748 kcal いわしのしようが煮(いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しお味)	29.5 g	給食で作るみそ汁やすみ汁は、いわしの削り節や昆布でだしをとっています。手間と時間はかかりますが、だしきをかけることで、調味料をたくさん入れなくておいしい汁物を作ることができます。また、塩のとり過ぎも防ぐことができ、食べる人を健康にしてくれます。夏バテ解消にもなる汁物の価値を見直しましょう。	24 水	24 水	ごはん	とびうおフライ	魚	エネルギー 756 kcal とびうおフライ(とびうお パン粉 小麦粉 塩 こしょう)油 中濃ソース	29.4 g	ごはん	エネルギー 756 kcal とびうおフライ(とびうお パン粉 小麦粉 塩 こしょう)油 中濃ソース	29.4 g	ごはん	エネルギー 756 kcal とびうおフライ(とびうお パン粉 小麦粉 塩 こしょう)油 中濃ソース	29.4 g	ごはん	エネルギー 756 kcal とびうおフライ(とびうお パン粉 小麦粉 塩 こしょう)油 中濃ソース	29.4 g
	いわしのしようが煮	乳	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ハム チーズ 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう	436 mg			じゃがいものきんぴら	魚	じゃがいも にんじん ベコンビーマン 醤油 砂糖 酒 ごま油 唐辛子	22.4 g	じゃがいものきんぴら	牛乳	じゃがいも にんじん ベコンビーマン 醤油 砂糖 酒 ごま油 唐辛子	22.4 g	じゃがいものきんぴら	牛乳	じゃがいも にんじん ベコンビーマン 醤油 砂糖 酒 ごま油 唐辛子	22.4 g			
	りんごサラダ	牛乳	さつまいも 鶏肉 大根 小松菜 にんじん みそ 無添加 無添加	2.8 g			打ち豆汁	乳	大根 小松菜 にんじん 油揚げ せんじ 打ち豆(大豆) みそ ねぎ 無添加	365 mg	打ち豆汁	牛乳	大根 小松菜 にんじん 油揚げ せんじ 打ち豆(大豆) みそ ねぎ 無添加	365 mg	打ち豆汁	牛乳	大根 小松菜 にんじん 油揚げ せんじ 打ち豆(大豆) みそ ねぎ 無添加	365 mg			
	秋野菜と鶏肉のみぞ汁	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g			りんご / 牛乳	牛乳	りんご / 牛乳	2.4 g	りんご / 牛乳	牛乳	りんご / 牛乳	2.4 g	りんご / 牛乳	2.4 g	りんご / 牛乳	2.4 g			
9 火	パトロール	卵・乳	エネルギー 764 kcal オムレツ	34.1 g	近年、野菜や果物に含まれる色素や香り成分の健康効果が注目されています。トマトやハリコリの赤色の色素「リコピン」には、生活習慣病予防効果があります。なすやブルーベリーの紫色の色素「アントシアニン」は、目を見やすくする働きがあります。彩り豊かな食事は、食欲が増すだけでなく、健康にもつながります。	25 木	ごはん	米	エネルギー 813 kcal 昆布ふりかけ	29.9 g	米	エネルギー 813 kcal 昆布ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 塩 のり 葵のり)	29.9 g	米	エネルギー 813 kcal 昆布ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 塩 のり 葵のり)	29.9 g	米	エネルギー 813 kcal 昆布ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 塩 のり 葵のり)	29.9 g		
	オムレツ	卵	エネルギー 25.2 g				たまご焼き	卵	たまご焼き(たまご でん粉 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがら油)	25.2 g	たまご焼き	卵	たまご焼き(たまご でん粉 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがら油)	25.2 g	たまご焼き	卵	たまご焼き(たまご でん粉 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがら油)	25.2 g			
	ラタトウイユスパゲッティ	牛乳	エネルギー 442 mg				ごぼうサラダ	乳	ごぼう 小松菜 とうもろこし にんじん ノエッグレッシング ごま 醤油 砂糖 塩	374 mg	ごぼうサラダ	牛乳	ごぼう 小松菜 とうもろこし にんじん ノエッグレッシング ごま 醤油 砂糖 塩	374 mg	ごぼうサラダ	牛乳	ごぼう 小松菜 とうもろこし にんじん ノエッグレッシング ごま 醤油 砂糖 塩	374 mg			
	ポトフ	牛乳	エネルギー 3.5 g				かもうりと肉だんごのみぞ汁	乳	かもうり 豚肉 鶏肉 にんじん ねぎ みそ とりがらだし 無添加 塩こうじ(米こうじ) 酒 だしきい	399 mg	かもうりと肉だんごのみぞ汁	牛乳	かもうり 豚肉 鶏肉 にんじん ねぎ みそ とりがらだし 無添加 塩こうじ(米こうじ) 酒 だしきい	399 mg	かもうりと肉だんごのみぞ汁	牛乳	かもうり 豚肉 鶏肉 にんじん ねぎ みそ とりがらだし 無添加 塩こうじ(米こうじ) 酒 だしきい	399 mg			
10 水	梅しそごはん	米	エネルギー 816 kcal 春巻き	23.5 g	毎日、朝食を食べていますか?朝食は1日の活動をスタートする大切な食事です。朝食には、体温を上げて、午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また、からだのさまざまな感覚が刺激されることで活動する態勢へ切り替えます。朝食を食べることを習慣にして、元気に過ごしましょう。	26 金	26 金	ごはん	米	エネルギー 813 kcal 昆布(ごはん)	36.6 g	米	エネルギー 813 kcal 昆布(ごはん)	36.6 g	米	エネルギー 813 kcal 昆布(ごはん)	36.6 g	米	エネルギー 813 kcal 昆布(ごはん)	36.6 g	
	春巻き	卵	エネルギー 32.1 g				揚げよう	魚	豚肉 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 小麦粉 大豆粉	27.5 g	揚げよう	魚	豚肉 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 小麦粉 大豆粉	27.5 g	揚げよう	魚	豚肉 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 小麦粉 大豆粉	27.5 g			
	青菜のごまあえ	乳	エネルギー 348 mg				豆と野菜のみぞ汁	乳	豆 豆腐 白菜 小松菜 にんじん 無添加 油揚げ みそ 無添加	399 mg	豆と野菜のみぞ汁	牛乳	豆 豆腐 白菜 小松菜 にんじん 無添加 油揚げ みそ 無添加	399 mg	豆と野菜のみぞ汁	牛乳	豆 豆腐 白菜 小松菜 にんじん 無添加 油揚げ みそ 無添加	399 mg			
	野菜ラーメン	牛乳	エネルギー 3.2 g				おはぎ	乳	おはぎ(小豆 砂糖 寒天 米もち米) / 牛乳	2.6 g	おはぎ	牛乳	おはぎ(小								

※ 都合により献立は変更になることがあります

※ 今月の地場産物（石川県産）米、米粉、牛乳、卵、大豆、ふくらぎ、飛び魚、めぎさ、チンゲンサイ、小松菜、かもうり、金糸瓜、さつまいも