

日 曜 日	こんだて	使っている食品 ＊【 】の中は含まれるアレルゲンを示します	1食あたりの栄養価	日 曜 日	こんだて	使っている食品 ＊( )の中は含まれるアレルゲンを示します	1食あたりの栄養価
1	ごはん 鮭のマヨ焼き だいこんのサラダ 豚汁 牛乳	米 強化米 魚 さけ ノンエッグドレッシング 酒 だいこん こまつな ロースハム【乳・卵なし】にんじん レモン果汁 しょうゆ 油 砂糖 塩 はくさい 木綿豆腐 ぶた肉 ねぎ みそ ごぼうにんじん 煮干しだし 酒 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 26.4 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 1.8 g	16	アーモンドトースト【乳・アーモンド】 オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ 大根とベーコンのスープ 牛乳	胚芽食パン【小麦 乳】バター【乳】アーモンド 砂糖 卵 卵 油 大豆 でん粉 キャベツ ブロッコリー とうもろこし ノンエッグドレッシング にんじん しょうゆ だいこん たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【乳・卵なし】とりがらだし 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 34.5 g カルシウム 419 mg 食塩相当量 2.7 g
2	ミルク食パン・ジャム 鶏肉のハニーマスタード焼き シーザー風サラダ 冬野菜のポカポカスープ 牛乳	小麦・乳 食パン【小麦 乳】いちご 砂糖 とり肉 とり肉 はちみつしょうゆ 白ワイン 油 マスタード 塩 小麦 キャベツ ブロッコリー ノンエッグドレッシング ベーコン【乳・卵なし】赤ピーマン クルトン【小麦】オリーブ油 にんにく 木綿豆腐 だいこん もやし こまつな ねぎ えのきたけ にんじん とりがらだし コンソメ オリーブ油 米こうじ 玄米 塩 酒 にんにくしょうが 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 23.3 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 3.0 g	17	ごはん ふぐの唐揚げ あいませ とうふのみそ汁 牛乳	米 強化米 魚 ふぐ 油 米粉 片栗粉しょうゆ 酒 しょうが だいこん にんじん ごぼう 油揚げ【大豆】砂糖 しょうゆ 酒 油 みりん 木綿豆腐 たまねぎ ねぎ えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 1.9 g
3	たまごチャーハン 豆あじのガーリック揚げ 春雨スープ ヨーグルト【乳】 牛乳	卵 米 強化米 たまねぎ たまご ねぎ ぶた肉 にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 油 中華スープ【ゼラチン】塩 こしょう 魚 石川県産豆あじ 片栗粉 油 にんにく キャベツ もやし ねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】とりがらだし はるさめ 中華スープ【ゼラチン】しょうゆ 酒 塩 こ しょう 乳 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(カルシウム・鉄強化) 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 553 mg 食塩相当量 1.6 g	18	チキンカレー（麦飯） (カレールウ) チーズと小松菜の元気サラダ みかん 牛乳	米 強化米 大麦 小麦 じゃがいも たまねぎ とり肉 カレールウ【小麦】にんじん とりがらだし 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 カレー粉 乳 キャベツ こまつな ロースハム【乳・卵なし】ノンエッグドレッシング ひじき佃煮 ごま チーズ【乳】酢 ごま 砂糖 みかん 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 665 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.7 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 2.8 g
4	ごはん 豚肉の甘辛揚げ れんこんチップサラダ はくさいのみそ汁 牛乳	米 強化米 ぶた肉 米粉 油 片栗粉 酒 みりん しょうゆ 酒 砂糖 しょうが もやし ブロッコリー れんこん ロースハム【乳・卵なし】赤ピーマン 酢 しょうゆ 油 砂糖 塩 はくさい 木綿豆腐 ねぎ にんじん みそ 油揚げ【大豆】煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%) /	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 1.8 g	21	ごはん さばの味噌煮 だいこんのなます かぼちゃ入り打込汁 牛乳	米 強化米 魚 さば 砂糖 みそ みりん 米粉 だいこん にんじん 油揚げ【大豆】酢 しょうゆ 砂糖 ごま 小麦 うどん かぼちゃ こまつな ぶた肉 ねぎ たまねぎ 煮干しだし しょうゆ 酒 塩 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 1.9 g
7	ごはん 揚げしゅうまい ビーフン炒め 中島菜のスープ 牛乳	小麦 たまねぎ でんぶん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料(鉄強化) もやし ぶた肉 キャベツ ビーフン にんじん らしょうゆ 油 酒 ごま油 しょうが 中華スープ【ゼラチン】塩 こしょう たまねぎ 中島菜 とうもろこし にんじん えのきたけ ベーコン【乳・卵なし】とりがらだし しょうゆ 白ワイン 中華スー プ【ゼラチン】塩 こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.3 g カルシウム 275 mg 食塩相当量 2.0 g	22	ごはん いかだんごおこのみ風 切干大根のごまマヨ和え とり野菜 牛乳	米 強化米 魚 県産いか たら 澱粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖 油 ウスターソース あおのり キャベツ ロースハム【乳・卵なし】にんじん 切干大根 ノンエッグドレッシング ごま しょうゆ 砂糖 たまねぎ はくさい もやし 生揚げ とり肉 ねぎ にんじん ぶなしめじ こんにやく 煮干しだし みそ みりん しょうゆ しょうが にんにく 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 22.6 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 2.7 g
8	大豆とひじきの炊き込みごはん 野菜のごまあえ みそおでん みかん 牛乳	米 強化米 にんじん 大豆 油揚げ【大豆】ひじき佃煮 ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖 昆布だし もやし キャベツ こまつな ごま しょうゆ 砂糖 だいこん じゃがいも 生揚げ うずら卵 とり肉 こんにやく にんじん みそ しいたけ 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 こん ぶ みかん 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 440 mg 食塩相当量 2.4 g	23	バターロール かぼちゃとお豆のコロッケ れんこんサラダ 冬野菜のシチュー 牛乳	小麦・乳 バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】 小麦 かぼちゃ パン粉 小麦粉 油 砂糖 金時豆 黒豆 いんげん豆 大豆 塩(鉄強化) 油 ブロッコリー キャベツ れんこん ロースハム【乳・卵なし】酢 しょうゆ 砂糖 油 酒 塩 こしょう 乳 だいこん 牛乳(石川県産生乳100%) たまねぎ はくさい とり肉 にんじん 米粉 油 とりがらだし コンソメ 酒 油 塩 パセリ こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 29.6 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.7 g
9	ミルクロール ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳	小麦・乳 ミルクロール【小麦 乳 大豆】 鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆 砂糖 にんにく 生姜(鉄 カルシウム強化) トマトトマケチャップ ウスターソース 砂糖 じゃがいも ブロッコリー ノンエッグドレッシング にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう 乳 たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【乳・卵なし】えのきたけ マカロニ【小麦】とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワ イン しょうゆ バター【乳】塩 こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 27.8 g カルシウム 383 mg 食塩相当量 2.8 g	24	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ クリスマスデザート 牛乳	小麦 米 強化米 とり肉 たまねぎ トマトケチャップ エリンギ トマト 赤ピーマン とうもろこし オリーブ油 ウスターソース 白ワイン コンソメ 塩 こしょう キャベツ にんじん ノンエッグドレッシング マカロニ【小麦】みずな 塩 こしょう こまつな じゃがいも たまねぎ ポークウインナー【豚肉 牛肉 大豆】(乳卵不使用) にんじん とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 糖類 油脂 豆腐 豆乳 いちご 大豆 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.2 g
10	ごはん 鶏から揚げ 大豆と野菜のナムル 大豆と野菜のナムル 豆乳ワントンスープ 牛乳	米 強化米 とり肉 油 トマトケチャップ 米粉 片栗粉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 にんにく もやし にんじん ねぎ きゅうり 大豆 しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 小麦 豆乳 キャベツ たまねぎ ぶた肉 ねぎ にんじん ウェーブワントン(日麺) しょうゆ 酒 とりがらだし 中華スープ【ゼラチ ン】ごま油 塩 こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%) / 糖類 石川県産ぶどう果汁(鉄強化)	エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 288 mg 食塩相当量 2.2 g	11	わかめごはん はたはた唐揚げ 金時豆の含め煮 つまみおでん 牛乳	魚 はたはた【魚卵】砂糖 でん粉 ハプリカ 油 金時豆 砂糖 しょうゆ だいこん 焼き豆腐 じゃがいも かまぼこ【小麦】魚肉 砂糖 塩 調味料 うずら卵(缶詰) こんにやく にんじん さやい んげん しょうゆ 煮干しだし 酒 みりん こんぶ 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 3.0 g
14	ごはん ふくらぎの西京焼き きんぴらごぼう さつまいものみそ汁 牛乳	米 強化米 魚 県産ふくらぎ 県産ふくらぎ 白みそ みそ 米こうじ 玄米 塩 酒 みりん しょうが 酒 ごぼう さやいんげん とり肉 こんにやく にんじん 石川県産大豆(鉄強化) しょうゆ 砂糖 酒 みりん 油 ごま さつまいも はくさい たまねぎ ねぎ みそ えのきたけ 油揚げ【大豆】煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 309 mg 食塩相当量 2.1 g	15	ごはん・ふりかけ はかまぼこの天ぷら キャベツのサラダ ひつつみ 牛乳	小麦・乳 米 強化米 ごま のり 砂糖 塩 しょうゆ 魚 卵 砂糖 塩 ゆず 油 小麦粉 米粉 キャベツ ブロッコリー もやし ロースハム【乳・卵なし】ノンエッグドレッシング ごま しょうゆ とり肉 だいこん 小麦粉 ごぼう ねぎ にんじん しょうゆ 煮干しだし 酒 しいたけ 塩 乳 牛乳(石川県産生乳100%) / りんご果汁 りんごピューレ 糖類	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 285 mg 食塩相当量 2.7 g

株式会社・能登半島さんからSDGsつみれを提供していただきました！

12月11日（金）に提供する予定になっている「つみれ」は、株式会社・能登半島さん（スギョグループ）から、SDGsの取組の一環として、給食に無償提供していただいたものです。能登半島さんで作っているかまぼこの製造過程で捨てられていた、かまぼこの切れ端を使って作られたつみれです。

SDGsってなに？

2015年9月の国連サミットで採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。17の目標からなる「持続可能な開発目標（SDGs）」を達成するために、日本でも様々な人たちが企業がそれぞれの取組を進めています。

能登半島さんのSDGsの取組

取組目標：食品ロスの削減、食品リサイクルの推進（17の目標のうちの、12：つくる責任 つかう責任）  
具体的には…  
業務用赤かまぼこ製造のスライス時に発生するかまぼこの端を原料として、再生品を製造する。（＝SDGsつみれ）  
食品ロスの削減・食品リサイクルの推進を図るうえで、七尾市の未来を作る子供たちの学校給食食材として無償提供する。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

1 貧困をなくそう

2 飢餓をゼロに

3 持続可能な成長を促す

4 質の高い教育をみんなに

5 女性に力を与える

6 安全な水とトイレを世界中に

7 持続可能なエネルギー

8 働きがい、経済成長、公平な雇用

9 産業・科学技術の革新を促す

10 人や国ごとの格差をなくす

11 安全な都市とコミュニティを築く

12 つくる責任、つかう責任

13 気候変動に具体的な対策を

14 海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさも守ろう

16 平和と公正な社会を築く

17 つながりをもつ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

持続可能な開発目標

12 つくる責任 つかう責任

12. つくる責任 つかう責任  
持続可能な消費と生産のパターンを確保する

株式会社・能登半島さんからSDGsつみれを提供していただきました！

12月11日（金）に提供する予定になっている「つみれ」は、株式会社・能登半島さん（スギヨグルー  
プ）から、SDGsの取組の一環として、給食に無償提供していただいたものです。能登半島さんで作って  
いるかまぼこの製造過程で捨てられていた、かまぼこの切れ端を使って作られたつみれです。

SDGsってなに？

2015年9月の国連サミットで採択された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。17の目標からなる「持続可能な開発目標（SDGs）」を達成するために、日本でも様々な人  
たちや企業がそれぞれの取組を進めています。

能登半島さんのSDGsの取組

取組目標：食品ロスの削減、食品リサイクルの推進  
（17の目標のうちの、12：つくる責任 つかう責任）  
具体的には…  
業務用赤かまぼこ製造のスライス時に発生するかまぼこの端を  
原料として、再品を製造する。（＝SDGsつみれ）  
食品ロスの削減・食品リサイクルの推進を図るうえで、  
七尾市の未来を作る子供たちの学校給食食材として無償提供する。



12. つくる責任 つかう責任  
持続可能な消費と生産のパターンを確保する