

日 曜 日	こんだて	材料	使っている食品 *【】は含まれるアレルギー、（）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
木	ごはん／しそふりかけ	米	／ しそふりかけ（香しき 砂糖 塩）	エネルギー 891 kcal	5月5日は「こどもの日」、こいのぼりやかぶとを飾って、子どもたちの健やかな成長を願っています。かしのもちも「かしわ」という植物の葉で煮るんだおもちのことです。かしわは、新しい葉が生まれるまで古い葉は落ちない性質があることから、「子どもが次々と家を守っていきますように」といふ願いが込められています。
	さわらのみそマヨ焼き	魚	さわら(さけ) 白みそ カナダレ(わか) 酒 みそ こしょう	エネルギー 27.0 kcal	
	チンゲンサイの煮びたし	チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん えのきだけ 醤油 砂糖 煮干しだし 酒		脂 質 190 kcal	
	煮汁汁	豆腐 だしのごま油 にんじん 煮干しだし 醤油 酒 みりん わかめ		エネルギー 33.4 kcal	
	かしわもち／牛乳	／乳	かしわもち (小豆 砂糖 寒天 塩 米粉 でん粉 油) / 牛乳	食料相当量 2.4 g	
2	ごはん	米		エネルギー 621 kcal	
	五目厚焼きたまご	卵	五目厚焼きたまご (たまご かつおだし 鶏肉 にんじん だけのご 砂糖 でん粉 もすく 醤油 みりん 酢 ししいけ 塩 油)	エネルギー 27.2 kcal	
	切り干し大根の彩りあえ	小松菜 ケンパツツナ【魚】 切り干し大根 鷹ハカリ粉 醤油 砂糖 ごま油 レモン果汁 塩 酢		脂 質 18.0 kcal	
	ずき焼き風煮	牛乳 玉ねぎ 豆腐 白菜 ごんにゃく にんじん ごぼう ねぎ 醤油 味噌 酒 砂糖 みりん 油		エネルギー 366 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.6 g	
7	セルフカレーサンド	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)	エネルギー 655 kcal	
	(ドライカレー)	肉類 玉ねぎ にんじん カレールフ 大豆ミート 赤ワイン りんご かつおだし ケチャップ 油 コンソメ にんにく しょうが		エネルギー 27.3 kcal	
	ツナのコールスローサラダ	キャベツ きゅうり ツナ【魚】 とうもろこし カナダレ(わか) 酢 レモン果汁 油 砂糖 塩 こしょう		脂 質 21.5 kcal	
	じゃがいもミルクスープ	牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ ベーコン 米粉 スミルコム とりがらだし 油 コンソメ 塩 こしょう		エネルギー 47.4 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.7 g	
8	ごはん	米		エネルギー 646 kcal	
	ちくわの天ぷら	ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉		エネルギー 22.5 kcal	
	油揚げと野菜の梅あえ	小松菜 ケンパツ 油揚げ にんじん なり梅肉 醤油 砂糖		脂 質 19.3 kcal	
	じゃがいもものそばろ煮	じゃがいも 玉ねぎ ごんにゃく 鶏肉 豚肉 にんじん さやいんげん 醤油 砂糖 煮干しだし 酒 かつお粉 油		エネルギー 32.7 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 1.9 g	
9	チャーハン	卵	米 中華スープ 玉ねぎ たまご パム にんじん えのき 醤油 こま油 油 砂糖 塩 こしょう	エネルギー 685 kcal	
	めぎすの南蛮風	魚	めぎすのから揚げ (めぎす でん粉) 油 酢 醤油 砂糖 こま油 トリガリ	エネルギー 29.0 kcal	
	五目みそラーメン	中華めん ケンパツ 豚肉 小松菜 もやし にんじん ねぎ とりがらだし みそ 醤油 中華スープ だし 砂糖 塩 こしょう		脂 質 19.9 kcal	
	いちごヨーグルト	乳	いちごヨーグルト	エネルギー 38.6 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.6 g	
12	ジャージャー丼	米	ジャージャー丼 (玉ねぎ たまご にんじん ねぎ 煮みそ 醤油 大豆ミート 酒 かつお けり 砂糖 みりん かつお粉 醤油 中華スープ しょうが しょうゆ かつお粉 塩 酢)	エネルギー 659 kcal	
	(ジャージャー丼の具)	玉ねぎ 豚肉 だしのごま油 にんじん ねぎ 煮みそ 醤油 大豆ミート 酒 かつお けり 砂糖 みりん かつお粉 醤油 中華スープ しょうが しょうゆ かつお粉 塩 酢		エネルギー 24.9 kcal	
	揚げギョーザ	肉類 ケンパツ (ケンパツ 玉ねぎ たら 鶏肉 ラード ひきでん粉 醤油 こま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 油 大豆油)		脂 質 22.6 kcal	
	豆腐とわかめのスープ	豆腐 もやし 小松菜 にんじん ねぎ とりがらだし 醤油 中華スープ わかめ 酒 こしょう		エネルギー 33.1 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.6 g	
13	ごはん	米		エネルギー 692 kcal	
	さけのセサミフライ	魚	さけ パン粉 油 米粉 白ワイン 小麦粉 こま 煮のり 塩 こしょう	エネルギー 28.7 kcal	
	豚肉と野菜のソース炒め	ケンパツ 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 青 中華ソース かつおだし 中華スープ にんにく 塩 こしょう		脂 質 25.3 kcal	
	じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも 小松菜 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし わかめ		エネルギー 30.3 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 1.6 g	
14	バターロール	卵・乳	バターロール (小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩)	エネルギー 663 kcal	
	ハンバーグ	ハンバーグ (豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩)		エネルギー 27.0 kcal	
	キャベツのトマト煮	キャベツ トマト 玉ねぎ にんじん ケチャップ ベーコン さやいんげん 赤ワイン 油 醤油 コンソメ にんにく こしょう		脂 質 28.4 kcal	
	マカロニとたまごのスープ	卵	たまご 玉ねぎ 小松菜 にんじん マカロニ とりがらだし 醤油 かつお粉 粉 粉 コンソメ 白ワイン こしょう	エネルギー 540 kcal	
	フルーツヨーグルト／牛乳	乳・もも・乳	フルーツヨーグルト ヨーグルト ぶどうゼリー (ぶどう果汁 砂糖 水あめ) もも缶 砂糖 / 牛乳	食料相当量 2.8 g	
16	梅菜めし	米 菜めしの菜 (血合い菜 京菜 大根菜 砂糖 塩 みそ かつおだし【魚】) 梅 こま		エネルギー 621 kcal	
	ふくらぎのヨーグルト焼き	乳・魚	ふくらぎのみそ ヨーグルト 砂糖 しょうが	エネルギー 27.1 kcal	
	小松菜のおひたし	小松菜 ケンパツ もやし 油揚げ にんじん しょうが 味噌 醤油 砂糖		脂 質 19.8 kcal	
	豚汁	じゃがいも 玉ねぎ 醤油 こんにゃく にんじん ごぼう みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし 酒		エネルギー 33.4 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.5 g	
20	ごはん	米		エネルギー 645 kcal	
	鶏肉の山賊揚げ	鶏肉 油 かつお粉 醤油 米粉 油 にんにく しょうが 唐辛子		エネルギー 25.8 kcal	
	野沢菜あえ	白菜 きゅうり 野沢菜漬け (野沢菜 塩 水あめ 醤油) にんじん ごま 醤油		脂 質 17.7 kcal	
	お豆罐あえ	大根 じゃがいも にんじん かつお にんじん ちくわ【魚】 ごぼう さやいんげん 高野豆腐 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 干しいけ だし 塩 酢		エネルギー 35.8 kcal	
	りんごゼリー／牛乳	／乳	りんごゼリー (りんご果汁 水あめ 砂糖) / 牛乳	食料相当量 2.1 g	
19	ごはん	米		エネルギー 642 kcal	
	えびシューマイ	えび シューマイ (鶏肉 砂糖 えび 玉ねぎ ラード でん粉 ケンパツ 大豆たんぱく 塩 小麦粉)		エネルギー 28.0 kcal	
	春巻とひじきのサラダ	卵	きゅうり もやし 春巻 梅菜たまご (たまご でん粉 酢 醤油 塩 醤油 みりん とりがらだし 大豆油) にんじん 酢 ひじき のり かつお粉 醤油 塩 酢	脂 質 16.1 kcal	
	豆腐の中華煮	豆腐 玉ねぎ 鶏肉 ケンパツ チンゲンサイ にんじん 煮みそ かつお粉 醤油 中華スープ 酒 砂糖 干しいけ しょうが しょうゆ かつお粉 塩 酢		エネルギー 35.1 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.2 g	

日 曜 日	こんだて	材料	使っている食品 *【】は含まれるアレルギー、（）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
20	ごはん	米		エネルギー 661 kcal	
	さばのカレーマリネ	魚	さば 玉ねぎ 油 赤パプリカ 酢 かつお粉 砂糖 酒 米粉 塩 カラー粉 こしょう パセリ	エネルギー 26.4 kcal	
	五目きんぴら	ごぼう こんにゃく 豚肉 にんじん れんこん さやいんげん 醤油 砂糖 みりん 酒 醤油		脂 質 23.6 kcal	
	豆腐のみそ汁	豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし		エネルギー 33.7 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.0 g	
21	ミルク食パン／みかんジャム	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) / みかんジャム (水あめ みかん 砂糖)	エネルギー 614 kcal	
	鶏肉のハニーガーリック焼き	鶏肉	鶏肉 はちみつ 醤油 白ワイン にんにく 塩	エネルギー 31.7 kcal	
	大豆とポテトのサラダ	乳	じゃがいも きゅうり カナダレ(わか) チーズ にんじん 大豆 レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 21.6 kcal	
	フィヤバス風スープ	えび	ケンパツ 玉ねぎ ブロッコリー えび トマト にんじん あさり ケチャップ ベーコン とりがらだし 白ワイン 油 コンソメ 赤ワイン にんにく 塩 こしょう	エネルギー 34.7 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.6 g	
22	ごはん	米		エネルギー 633 kcal	
	サーモンカツ	卵・魚	サーモンカツ (パン粉 さけ 玉ねぎ ケンパツ 小麦粉 でん粉 大豆油 マヨネーズ 砂糖 塩 大豆たんぱく) 油	エネルギー 22.6 kcal	
	炒り豆腐	豆腐 小松菜 鶏肉 ごぼう にんじん 醤油 砂糖 みりん 油 酒 ごま油 干しいけ		脂 質 22.5 kcal	
	大根と油揚げのみそ汁	大根 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし		エネルギー 35.6 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.1 g	
23	チキンライス	米 コンソメ 鶏肉 玉ねぎ トマト ケチャップ ピーマン エリンギ 白ワイン 油 かつお粉 塩 こしょう		エネルギー 626 kcal	
	オムレツ	卵	フレンチオムレツ (たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 大豆油)	エネルギー 23.4 kcal	
	フライドポテト	じゃがいも 油 塩		脂 質 23.6 kcal	
	野菜スープ	ケンパツ 玉ねぎ 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 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう		エネルギー 31.8 kcal	
	チーズ／牛乳	乳・乳	チーズ / 牛乳	食料相当量 2.4 g	
26	ごはん	米		エネルギー 677 kcal	
	ふくらぎのチリソース	魚	ふくらぎ ケチャップ トマト 油 かつお粉 ねぎ 酒 砂糖 醤油 塩 にんにく しょうが かつお粉 かつお粉	エネルギー 27.4 kcal	
	もやしのナムル	もやし 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 みりん にごま 油 酢		脂 質 26.2 kcal	
	たまごスープ	卵	豆腐 たまご 玉ねぎ だしのご とうもろこし とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 33.5 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 1.8 g	
27	わかめごはん	米 大豆 わかめ 砂糖 塩		エネルギー 644 kcal	
	鶏肉のコンフレック焼き	乳	鶏肉 コンフレック カナダレ(わか) 粉チーズ 塩 こしょう	エネルギー 27.2 kcal	
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ にんじん とうもろこし ポークウィンナー えのき 油 コンソメ こしょう		脂 質 19.4 kcal	
	厚揚げとキャベツのみそ汁	キャベツ 厚揚げ 小松菜 にんじん みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし		エネルギー 35.6 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.4 g	
28	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 塩)	エネルギー 572 kcal	
	コロコ	コロコ(じゃがいも 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 中濃ソース		エネルギー 22.9 kcal	
	のりとおじゃこのサラダ	魚	ケンパツ きゅうり しらす しょうゆ にんにく にんじん 醤油 酢 砂糖 こま油 のり	脂 質 22.5 kcal	
	鶏肉とごまのスープ煮	鶏肉 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ 香のり とりがらだし 醤油 かつお粉 粉 粉 コンソメ 白ワイン しょうが 酒 こしょう		エネルギー 38.3 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.6 g	
29	ごはん	米		エネルギー 659 kcal	
	いわしのおかか煮	魚	いわしのおかか煮 (いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 かつおだし 塩)	エネルギー 29.6 kcal	
	野菜のこまあえ	小松菜 もやし ケンパツ にんじん ごま 醤油 砂糖		脂 質 20.5 kcal	
	鯛汁煮	卵	じゃがいも たまご 玉ねぎ ごんにゃく 鶏肉 にんじん 醤油 中華スープ 煮干しだし 砂糖 酒 干しいけ だし 塩	エネルギー 41.9 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.2 g	
30	大豆のキーマカレー	米	大豆 じゃがいも じゃがいも ケール 鶏肉 にんじん 大豆 とりがらだし りんご 大豆ミート ケチャップ かつお粉 赤ワイン 油 にんにく しょうが 塩	エネルギー 679 kcal	
	(カレーソース)	大豆 じゃがいも じゃがいも ケール 鶏肉 にんじん 大豆 とりがらだし りんご 大豆ミート ケチャップ かつお粉 赤ワイン 油 にんにく しょうが 塩		エネルギー 21.6 kcal	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく こんにゃく きゅうり とうもろこし にんじん 酢 醤油 塩 醤油 しょうが 塩		脂 質 21.7 kcal	
	飲むヨーグルト	乳	ヨーグルト	エネルギー 52.5 kcal	
	牛乳	乳	牛乳	食料相当量 2.8 g	

## ドキッ! 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

## あるあるピンチ①

いただきます!の前は、  
水で手を洗ってさませています。

## あるあるピンチ②

外での食事で、弁当や飲み物を  
炎天下で自然に放置する

水だけでの手洗いは、手に付いた汚れや食中毒菌を落とすことができません。せっけんで洗っているのに、洗った後、手は乾かずにそのままにしておくと、手洗いの効果が半減してしまいます。手洗いの後は、手を乾かすことが大切です。

食後は、高熱になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたベットの口を閉めてください。

## 耳より 熱中症の予防に

## 情報 牛乳が役立つ!

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるといわれています。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にも役立ちます。

七尾市の給食レシピをレシピ公開サイト「cookpad(クックパッド)」で紹介しています。ぜひ親子で給食メニュー作り挑戦していただけるとうれしいです。右記のQRコードを読み取るまたは、cookpadで「七尾」と入れて検索してみてください。



七尾市学校給食