

日 曜	品名	こんだて	アレルギー	使っている食品	*【】は含まれるアレルギー、()は主原料材料を示しています	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
火	ごはん	米		エネルギー 646 kcal		エネルギー 646 kcal	『ぶり大根』は、ぶりのアラを大根と一緒に煮込んでつくった。北海道の郷土料理です。脂ののったぶりのうま味が、柔らかく煮えた大根にのびのびと広がります。給食では、ぶりの成長する前の『ぶくらぎ』を使いました。魚が煮くずれないように、片栗粉で取り固めてあります。味つたし大根と一緒に煮ました。
	揚げぶり大根	魚		エネルギー 262 kcal		エネルギー 262 kcal	
	チンゲンサイとひじきのごまあえ			エネルギー 24.4 kcal		エネルギー 24.4 kcal	
	じゃがいものみそ汁			エネルギー 345 kcal		エネルギー 345 kcal	
水	牛乳	乳		エネルギー 2.3 kcal		エネルギー 2.3 kcal	
	ミルクロー	乳		エネルギー 614 kcal		エネルギー 614 kcal	
	スパゲッティミートソース	乳		エネルギー 21.2 kcal		エネルギー 21.2 kcal	
	白菜とかにまのサラダ			エネルギー 24.4 kcal		エネルギー 24.4 kcal	
木	フルーツヨーグルト	乳、もも		エネルギー 355 kcal		エネルギー 355 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 2.3 kcal		エネルギー 2.3 kcal	
	ほっこりにこり金時ごはん			エネルギー 653 kcal		エネルギー 653 kcal	
	トネめとり天			エネルギー 27.2 kcal		エネルギー 27.2 kcal	
金	いろいろ花畑サラダ			エネルギー 20.6 kcal		エネルギー 20.6 kcal	
	能登の恵み汁			エネルギー 352 kcal		エネルギー 352 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 1.9 kcal		エネルギー 1.9 kcal	
	ごはん	米		エネルギー 643 kcal		エネルギー 643 kcal	
土	トントんれんこん			エネルギー 26.1 kcal		エネルギー 26.1 kcal	
	おじゃことお松菜の骨太サラダ	魚		エネルギー 21.4 kcal		エネルギー 21.4 kcal	
	打ち豆汁			エネルギー 361 kcal		エネルギー 361 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 2.2 kcal		エネルギー 2.2 kcal	
月	ごはん	米		エネルギー 631 kcal		エネルギー 631 kcal	
	かますの天ぷら	魚		エネルギー 26.4 kcal		エネルギー 26.4 kcal	
	アーモンドあえ			エネルギー 16.8 kcal		エネルギー 16.8 kcal	
	さつまい			エネルギー 566 kcal		エネルギー 566 kcal	
火	ヨーグルト／牛乳	乳/乳		エネルギー 2.2 kcal		エネルギー 2.2 kcal	
	サンジの焼き飯			エネルギー 596 kcal		エネルギー 596 kcal	
	キャベツとささみのごまサラダ			エネルギー 19.1 kcal		エネルギー 19.1 kcal	
	さつまいものミルクスープ	乳		エネルギー 407 kcal		エネルギー 407 kcal	
水	牛乳	乳		エネルギー 1.9 kcal		エネルギー 1.9 kcal	
	あべかわパン			エネルギー 610 kcal		エネルギー 610 kcal	
	五目オムレツ	卵		エネルギー 28.4 kcal		エネルギー 28.4 kcal	
	グリーンサラダ			エネルギー 25.9 kcal		エネルギー 25.9 kcal	
木	ポークビーンズ			エネルギー 358 kcal		エネルギー 358 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 2.2 kcal		エネルギー 2.2 kcal	
	ごはん	米		エネルギー 605 kcal		エネルギー 605 kcal	
	鶏肉の赤ワインソース			エネルギー 28.9 kcal		エネルギー 28.9 kcal	
金	大豆と野菜のごまあえ			エネルギー 16.5 kcal		エネルギー 16.5 kcal	
	ほうとう			エネルギー 35.8 kcal		エネルギー 35.8 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 2.4 kcal		エネルギー 2.4 kcal	
	ごはん	米		エネルギー 675 kcal		エネルギー 675 kcal	
土	揚げそばのおろしソースがけ	魚		エネルギー 25.6 kcal		エネルギー 25.6 kcal	
	ごぼうサラダ			エネルギー 29.0 kcal		エネルギー 29.0 kcal	
	豆腐のみそ汁			エネルギー 338 kcal		エネルギー 338 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 2.1 kcal		エネルギー 2.1 kcal	
月	肉みそ丼			エネルギー 685 kcal		エネルギー 685 kcal	
	(肉みそ丼の具)			エネルギー 23.7 kcal		エネルギー 23.7 kcal	
	善哉			エネルギー 28.7 kcal		エネルギー 28.7 kcal	
	中華五目スープ	卵		エネルギー 299 kcal		エネルギー 299 kcal	
火	牛乳	乳		エネルギー 1.9 kcal		エネルギー 1.9 kcal	
	秋の香りごはん			エネルギー 588 kcal		エネルギー 588 kcal	
	いわしのおかか煮	魚		エネルギー 26.1 kcal		エネルギー 26.1 kcal	
	五色あえ	卵		エネルギー 19.9 kcal		エネルギー 19.9 kcal	
水	大根と油揚げのみそ汁			エネルギー 441 kcal		エネルギー 441 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 2.8 kcal		エネルギー 2.8 kcal	

日 曜	品名	こんだて	アレルギー	使っている食品	*【】は含まれるアレルギー、()は主原料材料を示しています	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
火	キャロットパン	卵・乳		エネルギー 606 kcal		エネルギー 606 kcal	
	鶏肉のハニーマスタード焼き			エネルギー 32.7 kcal		エネルギー 32.7 kcal	
	ツナサラダ	乳		エネルギー 24.2 kcal		エネルギー 24.2 kcal	
	白ねぎとミートボールのシチュー	乳		エネルギー 448 kcal		エネルギー 448 kcal	
水	牛乳	乳		エネルギー 2.7 kcal		エネルギー 2.7 kcal	
	特別栽培米ごはん／瀬戸内産ふりかけ			エネルギー 645 kcal		エネルギー 645 kcal	
	厚焼きたまご	卵		エネルギー 26.9 kcal		エネルギー 26.9 kcal	
	大豆とさつまいものあめ煮			エネルギー 21.4 kcal		エネルギー 21.4 kcal	
木	寄せ鍋			エネルギー 380 kcal		エネルギー 380 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 1.6 kcal		エネルギー 1.6 kcal	
	大豆のキーマカレー			エネルギー 663 kcal		エネルギー 663 kcal	
	(カレーソース)			エネルギー 21.7 kcal		エネルギー 21.7 kcal	
金	小松菜とたまごの福マヨあえ	卵・乳		エネルギー 25.8 kcal		エネルギー 25.8 kcal	
	能登島りんご	りんご		エネルギー 339 kcal		エネルギー 339 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 2.7 kcal		エネルギー 2.7 kcal	
	おじゃこのチャーハン	卵・魚		エネルギー 594 kcal		エネルギー 594 kcal	
土	肉だんご			エネルギー 24.0 kcal		エネルギー 24.0 kcal	
	大根のナムル			エネルギー 19.2 kcal		エネルギー 19.2 kcal	
	みそワタンスープ			エネルギー 349 kcal		エネルギー 349 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 3.0 kcal		エネルギー 3.0 kcal	
月	バターロール	卵・乳		エネルギー 609 kcal		エネルギー 609 kcal	
	シュニツェル			エネルギー 31.0 kcal		エネルギー 31.0 kcal	
	エルダプフェルザラート			エネルギー 24.4 kcal		エネルギー 24.4 kcal	
	水グーシュ	乳		エネルギー 291 kcal		エネルギー 291 kcal	
火	牛乳	乳		エネルギー 2.9 kcal		エネルギー 2.9 kcal	
	ごはん	米		エネルギー 650 kcal		エネルギー 650 kcal	
	ぶくらぎのごまだれ焼き	魚		エネルギー 32.9 kcal		エネルギー 32.9 kcal	
	ゆかりあえ			エネルギー 22.5 kcal		エネルギー 22.5 kcal	
水	みそおでん	卵		エネルギー 397 kcal		エネルギー 397 kcal	
	牛乳	乳		エネルギー 2.6 kcal		エネルギー 2.6 kcal	
	ごはん	米		エネルギー 664 kcal		エネルギー 664 kcal	
	いいものナゲット			エネルギー 24.6 kcal		エネルギー 24.6 kcal	
木	天晴れレモンあえ			エネルギー 20.0 kcal		エネルギー 20.0 kcal	
	ごめんラーメン			エネルギー 275 kcal		エネルギー 275 kcal	
	釣りたい焼き／牛乳	乳		エネルギー 2.2 kcal		エネルギー 2.2 kcal	

実りの秋、食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べるとは、たくさん人の勤労を支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



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たらうれしいです。右記のQRコードを読み取るまたは、cookpadで「七尾」を入れて検索してみてください。



七尾市学校給食