

令和8年3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(中島小学校)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー [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
2月	ちらしずし 切り干し大根のごまマヨあえ 豆腐とわかめのみそ汁 ひなあられ 牛乳	卵	米 酢 鶏肉 にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ 砂糖 しょうゆ 高野豆腐 干しいたけ 酒 塩 もやし ブロッコリー ロースハム ノンエッグドレッシング 切り干し大根 ごま しょうゆ 砂糖 豆腐 白菜 ねぎ にんじん みそ 煮干しだし わかめ ひなあられ(もち米 砂糖 醤油 昆布 青のり 水あめ みりん 塩) 牛乳	E 578 kcal P 24.4 g L 20.1 g Ca 359 mg S 3.3 g
3月	★きなこ揚げパン 花野菜とひじきのサラダ ほうれん草のシチュー ★みかん 牛乳	小麦	ミルクロール【乳 小麦】きな粉 砂糖 油 塩 ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし ひじきのつくだ煮【ごま】酢 砂糖 油 しょうゆ じゃがいも 牛乳 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 にんじん 米粉 パター とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう みかん 牛乳	E 587 kcal P 23.6 g L 24.2 g Ca 367 mg S 1.9 g
4月	ごはん 焼きぎょうざ 春雨の酢のもの 厚揚げの中華煮 牛乳	小麦	米 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 たまねぎ 豚肉 鶏肉 ニラ でん粉 油 しょうゆ 塩 しょうが 砂糖) キャベツ もやし にんじん とうもろこし 春雨 酢 しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま油 ごま 厚揚げ 玉ねぎ 白菜 小松菜 豚肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 オイスターソース 砂糖 中華スープ 酒 油 干しいたけ 塩 にんにく 牛乳	E 616 kcal P 22.5 g L 20.1 g Ca 466 mg S 2.2 g
5月	ごはん チキンカツ 野菜炒め 大根のみそ汁 牛乳	小麦	米 鶏肉 パン粉 油 ウスターソース 小麦粉 みりん 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう キャベツ もやし にんじん さつまあげ【魚】しょうゆ 油 みりん 塩 こしょう 厚揚げ 大根 こんにやく えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 585 kcal P 28.2 g L 17.9 g Ca 354 mg S 2.5 g
6月	★カレーライス (カレーソース) ミモザサラダ ヨーグルトあえ 牛乳	小麦 卵 りんご	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦】とりがらだし アップルソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうが にんにく 油 たまご キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 酢 サラダ油 砂糖 油 塩 こしょう ヨーグルト バナナ りんご もも缶 砂糖 牛乳	E 659 kcal P 21.5 g L 21.9 g Ca 371 mg S 2.5 g
9月	ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ 花ふと野菜のみそ汁 ★お米のムース/牛乳	卵・小麦	米 豚肉 牛肉 たまねぎ にんじん 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 砂糖 塩 こしょう キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグドレッシング 塩 こしょう はくさい 小松菜 えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 花ふ 乳製品 砂糖 米粉 水あめ 卵黄/牛乳	E 677 kcal P 25.0 g L 27.2 g Ca 398 mg S 2.2 g
10月	バターロール ぶりフライ ミートスパゲッティ 野菜スープ 牛乳	卵・小麦	バターロール【卵 乳 小麦】 ぶりフライ(ぶり パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう) 油 中濃ソース トマト 玉ねぎ スパゲッティ 豚肉 ケチャップ 油 赤ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ 大根 テンゲンサイ にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 617 kcal P 26.3 g L 27.1 g Ca 297 mg S 3.0 g
11月	三色丼(ごはん) (三色丼の具) 磯の香和え 根菜のみそ汁 牛乳	卵	米 たまご 玉ねぎ 鶏肉 えだまめ 大豆ミート しょうゆ 油 砂糖 しょうが 酒 塩 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 砂糖 のり じゃがいも 厚揚げ 大根 にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 593 kcal P 26.2 g L 20.5 g Ca 394 mg S 2.2 g

七尾市中島学校給食センター(中島小学校)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー [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
12月	わかめごはん ★鶏のから揚げ ★ポテトサラダ 豚汁 牛乳		米 大麦 わかめ 塩 鶏肉 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 しょうが じゃがいも ブロッコリー にんじん ノンエッグドレッシング ロースハム とうもろこし 塩 こしょう 白菜 豆腐 こんにやく 豚肉 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	E 597 kcal P 28.1 g L 20.2 g Ca 289 mg S 2.2 g
13日	ごはん ふくらぎのしょうがみそがらめ あいませ なめこ汁 牛乳		米 ふくらぎ 白みそ 片栗粉 油 米粉 みそ 砂糖 酒 しょうが しょうゆ みりん 大根 にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 白菜 小松菜 玉ねぎ なめこ ねぎ しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 牛乳	E 628 kcal P 24.8 g L 24.3 g Ca 347 mg S 2.5 g
16日	ごはん あつきたまご ごぼうサラダ とり野菜うどん 牛乳	卵 小麦	米 厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) ごぼう ブロッコリー ノンエッグドレッシング にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】しょうゆ 酢 砂糖 酒 塩 うどん 白菜 鶏肉 もやし にんじん しめじ みそ ねぎ 煮干しだし 砂糖 酒 しょうが にんにく しょうゆ トウバン ジャン 牛乳	E 584 kcal P 24.6 g L 17.0 g Ca 313 mg S 2.3 g
17日	ミルク食パン/チョコクリーム 鶏肉のトマトソース焼き キャベツとマカロニのサラダ ふわふわ卵スープ ★お祝いクレープ/牛乳	小麦/小麦 小麦 小麦 卵・小麦	食パン【乳 小麦】/ チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 油 ココアパウダー) 鶏肉 玉ねぎ トマト ケチャップ 白ワイン 油 赤ワイン 砂糖 にんにく コンソメ 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー マカロニ ノンエッグドレッシング とうもろこし 塩 こしょう 玉ねぎ 豆腐 たまご にんじん ベーコン パン粉 とりがらだし コンソメ パルメザンチーズ 白ワイン 塩 パセリ こしょう お祝いクレープ(豆乳 油 砂糖 いちご 米粉 大豆粉)/牛乳	E 687 kcal P 30.4 g L 28.6 g Ca 364 mg S 2.5 g
19日	ごはん メンチカツ キャベツの甘酢和え さつま汁 牛乳	小麦 卵	米 メンチカツ(豚肉 パン粉 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 砂糖 塩 香辛料) 油 中濃ソース キャベツ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) もやし 酢 砂糖 しょうゆ 塩 さつまいも 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	E 618 kcal P 25.2 g L 20.0 g Ca 341 mg S 2.1 g
23日	ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ 塩昆布あえ 豆乳みそ鍋 牛乳		米 さつまいも 高野豆腐 油 しょうゆ はちみつ 酒 米粉 砂糖 片栗粉 青のり キャベツ 小松菜 にんじん 塩昆布 しょうゆ 白菜 豆乳 玉ねぎ 豚肉 にんじん しめじ こんにやく ねぎ みそ 煮干しだし みりん 酒 牛乳	E 573 kcal P 21.7 g L 16.8 g Ca 370 mg S 2.0 g
24日	ドライカレーサンド(ミルク食パン) (ドライカレー) さつまいもサラダ ベーコンと野菜のスープ 牛乳	小麦 小麦	食パン【乳 小麦】 玉ねぎ 豚肉 にんじん カレールウ【小麦】大豆ミート 赤ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ 油 しょうが にんにく キャベツ きゅうり さつまいも まぐろ水煮 ノンエッグドレッシング 塩 こしょう 玉ねぎ もやし 大根 にんじん ベーコン とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	E 589 kcal P 23.4 g L 26.3 g Ca 315 mg S 3.2 g



6年生リクエスト給食

6年生に卒業までに食べたいメニューを聞きました！
全部は難しいので、上位7つを3月の給食に入れました。
最後まで小学校での給食を楽しんで下さい(^^)

- 1位：からあげ 2位：クレープ 3位：お米のムース・ポテトサラダ・揚げパン 4位：カレーライス・みかん