

令和8年4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
8 水	わかめごはん お花のハンバーグ さつまいもサラダ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳		米 大麦 わかめ 砂糖 塩 ハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ ラード 豚肉 大豆たんぱく 砂糖 塩 トマト にんにく しょうゆ しょうが) しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 さつまいも きゅうり にんじん ノエックドレッシング チーズ 塩 こしょう 大根 白菜 小松菜 油揚げ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 637 kcal P 22.6 g L 22.6 g Ca 505 mg S 2.8 g
9 木	ごはん さごしフライのトマトソース 切り干し大根のごまマヨあえ かきたま汁 牛乳	小麦 卵	米 さわら パン粉 トマト ケチャップ 油 小麦粉 白ワイン 米粉 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー ロースハム ノエックドレッシング 切り干し大根 ごましょうゆ 豆腐 たまご 玉ねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 昆布だし 牛乳	E 677 kcal P 30.1 g L 26.5 g Ca 337 mg S 2.2 g
10 金	ごはん えびシューマイ パンサンスー 厚揚げの中華煮 清見オレンジ/牛乳	小麦・えび 卵 たけのこ	米 えびしゅうまい(魚肉 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉) キャベツ もやし きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) ロースハム 春雨 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華 スープ 厚揚げ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ 豚肉 にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく しょうゆ 片栗粉 砂糖 酒 中華スープ 油 オイスターソース ごま油 清見オレンジ/牛乳	E 642 kcal P 26.9 g L 21.9 g Ca 418 mg S 2.1 g
13 月	しそごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜のごまあえ 手まり麩のみそ汁 お祝いゼリー/牛乳	小麦	米 赤しそ 砂糖 塩 鶏肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが 小松菜 もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ にんじん 油揚げ えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 手まりふ お祝いいちごゼリー(いちごピューレ 砂糖 豆乳クリーム いちご果汁 水あめ)/牛乳	E 609 kcal P 27.0 g L 19.2 g Ca 386 mg S 2.6 g
14 火	ミルクロール さけのレモンソース ブロッコリーとハムのサラダ ポークビーンズ 牛乳	小麦	ミルクロール【乳 小麦】 さけ 油 米粉 しょうゆ 砂糖 レモン果汁 片栗粉 白ワイン 塩 こしょう ブロッコリー キャベツ ロースハム とうもろこし ノエックドレッシング にんじん 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 644 kcal P 34.1 g L 27.7 g Ca 323 mg S 2.3 g
15 水	チキンピラフ オムレツ ひじきとツナのサラダ カレースープ 牛乳	卵 小麦	米 鶏肉 玉ねぎ にんじん えだまめ とうもろこし しょうゆ 白ワイン 油 コンソメ にんにく プレーンオムレツ(たまご 油 塩 でん粉) キャベツ きゅうり ツナ【魚】ノエックドレッシング 赤パプリカ しょうゆ ひじき みりん 塩 こしょう 大根 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン トマト カレールウ【小麦】とりがらだし コンソメ しょうゆ 油 にん にく しょうが こしょう 牛乳	E 583 kcal P 22.8 g L 23.5 g Ca 384 mg S 2.7 g
16 木	ごはん ふくらぎのこうじ焼き 干草あえ めった汁 牛乳	卵	米 ふくらぎ 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) みりん 小松菜 キャベツ 油揚げ しめじ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん しょうゆ 砂糖 豆腐 さつまいも 大根 豚肉 こんにやく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	E 626 kcal P 29.6 g L 22.0 g Ca 362 mg S 1.6 g
17 金	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら 打ち込み汁 ヨーグルト/牛乳	小麦 小麦	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 青のり ごぼう こんにやく 豚肉 れんこん にんじん ピーマン しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 ごま うどん 大根 白菜 小松菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし ヨーグルト/牛乳	E 634 kcal P 25.1 g L 16.6 g Ca 448 mg S 2.6 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
20 月	ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりとしらすの酢の物 みそけんちん汁 豆乳プリン/牛乳		米 鶏肉 砂糖 しょうゆ みりん しょうが もやし きゅうり 油揚げ しらす干し【魚】にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 酒 塩 豆腐 さといも 小松菜 大根 こんにやく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし ごま油 豆乳プリン(豆乳 水あめ ショートニング 砂糖 塩)/牛乳	E 640 kcal P 30.5 g L 21.1 g Ca 383 mg S 2.3 g
21 火	バターロール マカロニグラタン にんじんとツナのラペ コンソメ・ジュリアン 牛乳	卵・小麦 小麦	バターロール【卵 乳 小麦】 牛乳 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 チーズ マカロニ とうもろこし マッシュルーム 米粉 白ワイン 油 コンソメ 塩 こ しょう にんじん キャベツ ツナ【魚】オリーブ油 酢 粒マスタード レモン果汁 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ ベーコン えのきたけ にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン こしょう 牛乳	E 579 kcal P 27.7 g L 23.7 g Ca 423 mg S 2.8 g
22 水	ごはん さばのしょうがみそがらめ 小松菜の煮びたし 沢煮椀 牛乳		米 さば 白みそ 油 片栗粉 米粉 みそ 砂糖 酒 しょうが みりん 小松菜 キャベツ にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 大根 豚肉 にんじん ごぼう みつば しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 干しいたけ 塩 牛乳	E 634 kcal P 27.7 g L 23.3 g Ca 345 mg S 2.5 g
23 木	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 揚げギョーザ 豆腐とわかめのスープ キャンディーチーズ/牛乳	小麦	米 豚肉 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 赤みそ しょうゆ 酒 砂糖 大豆ミート ごま油 にんにく トウバンジャン ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ なら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 しょうゆ ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 大 豆粉) 油 豆腐 白菜 にんじん ねぎ とりがらだし しょうゆ 中華スープ 片栗粉 干しいたけ わかめ 酒 塩 こしょう チーズ/牛乳	E 646 kcal P 25.8 g L 25.8 g Ca 366 mg S 2.3 g
24 金	ポークカレー (カレーソース) キャベツの春色サラダ いちご 牛乳	小麦	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】にんじん 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 カレー粉 キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】ノエックドレッシング とうもろこし 赤パプリカ チーズ レモン果汁 塩 こしょう いちご 牛乳	E 641 kcal P 22.2 g L 23.4 g Ca 295 mg S 2.6 g
27 月	ごはん 厚焼きたまご ごま酢あえ みそおでん 青りんごゼリー/牛乳	卵 りんご	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) 白菜 ほうれん草 にんじん 酢 ごましょうが 砂糖 しょうゆ 塩 大根 じゃがいも 厚揚げ こんにやく 鶏肉 ちくわ【魚】にんじん みそ 砂糖 煮干しだし みりん 酒 干しいたけ 昆布だし 青りんごゼリー(りんご果汁 砂糖)/牛乳	E 634 kcal P 28.5 g L 17.6 g Ca 384 mg S 2.4 g
28 火	セルフドッグパン(コッパパン) (ウィナー) 野菜のカレーソテー チンゲンサイの豆乳クリーム煮 牛乳	小麦 小麦	ミルクロール【乳 小麦】 ソーセージ ケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ もやし ブロッコリー にんじん 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 油 しょうゆ みりん しょうが にんにく カレー 粉 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ 鶏肉 にんじん とうもろこし 米粉 マカロニ 脱脂粉乳 生クリーム とりが らだし 白ワイン 油 コンソメ こしょう 牛乳	E 628 kcal P 27.9 g L 29.0 g Ca 368 mg S 2.4 g
30 木	たけのこごはん コロッケ 五色あえ キャベツと厚揚げのみそ汁 牛乳	たけのこ 小麦 卵	米 たけのこ 鶏肉 にんじん 大麦 えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 みりん 昆布だし コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード しょうゆ 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 小松菜 大根 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん しょうゆ 酢 砂糖 昆布 キャベツ 厚揚げ 玉ねぎ みそ ねぎ しめじ 煮干しだし 牛乳	E 596 kcal P 22.7 g L 19.7 g Ca 423 mg S 2.8 g