


令和7年11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(中島中学校)

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
4	キャロットパン(減) スパゲッティミートソース 白菜とかにかまのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	卵・小麦 小麦 りんご	キャロットパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 キャロットペースト 脱脂粉乳 イースト 塩) スパゲッティ 玉ねぎ トマト 豚肉 ケチャップ にんじん エリンギ 大豆ミート ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 パルメザンチーズ 砂糖 塩 こしょう 白菜 ブロッコリー かまぼこ【魚】ノンエッグドレッシング 黄パプリカ レモン果汁 塩 こしょう ヨーグルト バイナッブル缶 カクテルゼリー【りんご】(砂糖 りんご果汁 寒天 ぶどう果汁 もも果汁 豆乳) もも りんご 砂糖 牛乳	E 831 kcal P 31.6 g L 27.5 g Ca 393 mg S 3.3 g
5	ごはん 揚げさばのおろしソースがけ ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁 牛乳		米 さば 大根 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごぼう ブロッコリー きゅうり 鶏肉 ノンエッグドレッシング にんじん ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 トウバンジャン 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 869 kcal P 31.8 g L 35.2 g Ca 376 mg S 2.7 g
6	肉みそ丼 春巻き 中華五目スープ 牛乳	小麦 卵・たけのこ	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 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード しょうゆ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油 たまご 玉ねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ねぎ とりがらだし 片栗粉 しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース 干しいたけ 牛乳	E 845 kcal P 28.8 g L 32.1 g Ca 317 mg S 2.3 g
7	おじゃこのチャーハン 肉だんごの甘酢あん 大根のナムル みそワタンスープ 牛乳	卵 小麦 小麦	米 たまご ねぎ にんじん しらす干し【魚】しょうゆ 砂糖 油 ごま油 中華スープ 酒 塩 こしょう 肉だんご(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく ラード 塩 ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 ケチャップ しょうが) 大根 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 ごま トウバンジャン キャベツ 玉ねぎ 豚肉 とうもろこし ワンタン みそ とりがらだし なら しょうゆ 中華スープ 酒 砂糖 こしょう 牛乳	E 746 kcal P 28.2 g L 21.3 g Ca 363 mg S 3.5 g
10	ごはん 揚げぶり大根 チンゲンサイとひじきのごまあえ じゃがいものみそ汁 牛乳		米 ふくらぎ 大根 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 砂糖 煮干しだし 酒 みりん しょうが チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】しょうゆ ごま 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 828 kcal P 32.3 g L 28.8 g Ca 386 mg S 2.9 g
11	ミルクロール 鶏肉のハニーマスタード焼き ツナサラダ 白ねぎとミートボールのシチュー 牛乳	小麦	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) 鶏肉 しょうゆ はちみつ 白ワイン 粒マスタード にんにく 塩 パセリ こしょう キャベツ ツナ【魚】ブロッコリー ノンエッグドレッシング チーズ 赤パプリカ レモン果汁 塩 こしょう 牛乳 玉ねぎ じゃがいも ねぎ ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 大豆たんぱく 水あめ 塩 油) にんじん しめじ 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	E 768 kcal P 41.0 g L 28.8 g Ca 525 mg S 3.3 g
12	しわとり梅干しとしのごはん 忍者ジンジャーポーク 天晴れレモンあえ 最後にわら麩のみそ汁 釣りたい焼き/牛乳	卵 小麦 小麦	米 カリカリ梅(梅 砂糖 塩) しそごはんの素(赤しそ 砂糖 塩) 豚肉 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 酒 きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 鶏肉 にんじん 春雨 しょうゆ 砂糖 酢 レモン果汁 ごま油 ごま 豆腐 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 手まりふ ミニたい焼き(小豆 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油 米粉 塩)/牛乳	E 819 kcal P 35.5 g L 19.1 g Ca 378 mg S 3.2 g
13				
14	ごはん トントンれんこん おじゃこと小松菜の骨太サラダ 打ち豆汁 牛乳		米 れんこん 豚肉 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 キャベツ 小松菜 にんじん しらす干し【魚】しょうゆ 酢 砂糖 油 酒 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ こんにやく にんじん 油揚げ しめじ みそ ねぎ 打ち豆(大豆) 煮干しだし 牛乳	E 827 kcal P 33.3 g L 25.7 g Ca 405 mg S 2.8 g

七尾市中島学校給食センター(中島中学校)

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
17	ごはん 鶏肉の赤ワインソース 大豆と野菜のごまあえ ほうとう 牛乳		米 鶏肉 ケチャップ 赤ワイン しょうゆ 砂糖 にんにく 片栗粉 こしょう 小松菜 白菜 にんじん 大豆 ごま しょうゆ 砂糖 しょうが うどん かぼちゃ 大根 こんにやく さといも にんじん 油揚げ ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし 牛乳	E 765 kcal P 34.5 g L 17.9 g Ca 385 mg S 2.9 g
18	あべかわパン 五目オムレツ 豚しゃぶサラダ ミネストローネ 牛乳	小麦 卵	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) きな粉 油 砂糖 塩 五目オムレツ(たまご にんじん ほうれん草 玉ねぎ 昆布 でん粉 大豆油 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし) 豚肉 キャベツ きゅうり ねぎ しょうゆ 赤パプリカ 酒 しょうが 砂糖 ごま油 わかめ トウバンジャン じゃがいも 玉ねぎ トマト にんじん ベーコン 大豆 セロリ ケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう 牛乳	E 771 kcal P 34.8 g L 33.5 g Ca 377 mg S 3.5 g
19	ごはん ふくらぎのごまだれ焼き ゆかりあえ みそおでん 牛乳		米 ふくらぎ しょうゆ 砂糖 酒 みりん ごま 塩 こしょう 小松菜 キャベツ もやし にんじん しそごはんの素(赤しそ 砂糖 塩) 塩 しょうゆ 大根 じゃがいも 厚揚げ こんにやく 鶏肉 うずらたまご 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 牛乳	E 836 kcal P 41.0 g L 26.6 g Ca 439 mg S 3.3 g
20	シーフードピラフ キャベツとささみのごまサラダ さつまいものミルクスープ 牛乳	えび	米 えび 玉ねぎ あさり えだまめ 黄パプリカ いしる 油 白ワイン コンソメ にんにく レモン果汁 しょうが パセリ キャベツ ブロッコリー 鶏肉 ノンエッグドレッシング にんじん ごま 酒 しょうゆ 牛乳 さつまいも 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ベーコン 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし 油 コンソメ こしょう 牛乳	E 777 kcal P 31.0 g L 22.5 g Ca 423 mg S 2.4 g
21	大豆のキーマカレー (カレーソース) 小松菜とたまごの磯マヨあえ 能登島りんご 牛乳	小麦 卵 りんご	米 玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】豚肉 にんじん 大豆 とりがらだし アップルソース 大豆ミート 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 小松菜 キャベツ たまご ノンエッグドレッシング チーズ にんじん 油 しょうゆ 砂糖 のり 塩 りんご 牛乳	E 864 kcal P 26.6 g L 32.8 g Ca 373 mg S 3.4 g
25				
26	ごはん かますの天ぷら アーモンドあえ さつまい ヨーグルト/牛乳	小麦 アーモンド	米 かます 油 みりん 小麦粉 しょうゆ 米粉 酒 いる 煮干しだし 塩 小松菜 キャベツ もやし にんじん アーモンド しょうゆ 砂糖 みりん さつまいも 大根 鶏肉 こんにやく にんじん ねぎ みそ しめじ 煮干しだし 酒 ヨーグルト/牛乳	E 801 kcal P 32.7 g L 19.4 g Ca 591 mg S 2.7 g
27	ごはん/瀬戸風味ふりかけ 厚焼きたまご 大豆とさつまいものあめ煮 寄せ鍋 牛乳	/小麦 卵	米/瀬戸風味ふりかけ(ごま いわし 砂糖 塩 でん粉 かつお節 小麦はいが 醤油 のり みりん 水あめ 青のり) 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) さつまいも 大豆 油 みりん 水あめ 片栗粉 しょうゆ 砂糖 米粉 豆腐 白菜 大根 鶏肉 小松菜 にんじん ねぎ えのきたけ みそ とりがらだし 酒 昆布だし 牛乳	E 830 kcal P 33.2 g L 25.3 g Ca 424 mg S 2.0 g
28	ほっこりにっこり金時ごはん トキめくとり天 いろいろ花畑サラダ 能登の恵み汁 愛情たっぷり!能登島りんご/牛乳	小麦 小麦 りんご	米 さつまいも 大麦 油 ごま 塩 ターメリック 鶏肉 油 小麦粉 ノンエッグドレッシング 片栗粉 トマト 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 米粉 砂糖 ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ きゅうり にんじん とうもろこし しそ ひじきの つくだ煮 酢 砂糖 油 ちくわ【魚・小麦】白菜 白玉だんご(もち米粉 でん粉) 玉ねぎ 小松菜 にんじん 厚揚げ みそ 生しいたけ 煮干しだし しょうが にんにく りんご/牛乳	E 830 kcal P 34.8 g L 26.1 g Ca 390 mg S 2.3 g