

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
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 754 kcal P 30.3 g L 24.4 g Ca 391 mg S 4.3 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 バター とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 みかん 牛乳	E 762 kcal P 29.1 g L 30.9 g Ca 407 mg S 2.6 g
4月	ごはん 焼きぎょうざ 春雨の酢の物 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 801 kcal P 27.9 g L 24.1 g Ca 540 mg S 2.8 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 こんにゃく えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 747 kcal P 34.5 g L 20.7 g Ca 387 mg S 3.1 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 パナナ りんご もも缶 砂糖 牛乳	E 843 kcal P 26.2 g L 25.6 g Ca 414 mg S 3.1 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 小麦 卵/	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 844 kcal P 30.1 g L 31.2 g Ca 427 mg S 2.7 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 小麦 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 チンゲンサイ 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 756 kcal P 30.9 g L 30.6 g Ca 322 mg S 3.5 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 761 kcal P 32.3 g L 24.2 g Ca 442 mg S 2.7 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
12月	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 豚汁 お祝いクレープ/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 こんにゃく 豚肉 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし お祝いクレープ(豆乳 油 砂糖 いちご 米粉 大豆粉)/牛乳	E 891 kcal P 38.4 g L 29.3 g Ca 352 mg S 2.9 g
13日				
16日	ごはん あつやきたまご 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 763 kcal P 31.1 g L 20.1 g Ca 343 mg S 2.9 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 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 バセリコ しょうゆ 牛乳	E 757 kcal P 38.3 g L 29.0 g Ca 360 mg S 3.2 g
18日	ごはん 魚のオーロラ焼き 青菜のごまあえ 沢煮椀 牛乳		米 さけ ノンエッグドレッシング ケチャップ 酒 塩 こしょう 小松菜 キャベツ もやし 油揚げ しょうゆ ごま 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん みつば 煮干しだし しょうゆ 酒 干しいたけ 昆布だし 塩 牛乳	E 759 kcal P 34.6 g L 26.9 g Ca 385 mg S 2.6 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 818 kcal P 31.8 g L 24.8 g Ca 374 mg S 2.8 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 こんにゃく ねぎ みそ 煮干しだし みりん 酒 牛乳	E 747 kcal P 26.8 g L 19.9 g Ca 414 mg S 2.6 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 768 kcal P 30.0 g L 32.9 g Ca 348 mg S 4.3 g