

9月

今日の給食なんでしょう？

中島学校給食センター

日 曜日	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、()は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価
火	キャロットパン	卵・小麦	キャロットパン（小麦粉 じんじん たまご マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー 790 kcal
	オムレツ	卵	ブレンオムレツ（たまご 大豆油 塩 でん粉）	たんぱく質 31.7 g
	ラタトゥイユス/パゲッティ	小麦	トマト 玉ねぎ スパゲッティ ケチャップ なす スズキニ ピーマン 油 コンソメ 砂糖 にんにく 塩 こしょう	脂 質 28.6 g
	クラムチャウダー		牛乳 玉ねぎ じゃがいも 小松菜 じんじん あさり ベーコン 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 油 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 592 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.7 g
水	ごはん		米	エネルギー 749 kcal
	白身魚と大豆の甘辛がらめ		白身魚のから揚げ（ホキ でん粉） 大豆 油 醤油 砂糖 かたくり粉 みりん 米粉	たんぱく質 31.5 g
	塩昆布あえ		キャベツ もやし きゅうり じんじん 塩昆布 醤油	脂 質 19.9 g
木	めった汁		かぼちゃ 玉ねぎ こんにゃく 豚肉 じんじん ごぼう みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 321 mg
	牛乳			食塩相当量 2.4 g
金	ごはん		米	エネルギー 769 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 にんにく コンソメ	たんぱく質 35.9 g
	金糸瓜の酢の物		金糸瓜 きゅうり 油揚げ じんじん 酢 醤油 砂糖 みりん ごま油	脂 質 23.9 g
	かきたま汁	卵	豆腐 たまご 小松菜 玉ねぎ じんじん 醤油 煮干しだし かたくり粉 みりん 昆布だし 干しいしいだけ	カルシウム 368 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.3 g
土	ポークカレー		米	エネルギー 773 kcal
	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】 じんじん とりがらだし しょうが 粉チーズ ケチャップ かつおだし 赤ワイン にんにく しょうが 油 カレー粉	たんぱく質 25.5 g
	ひじきとチーズの彩りサラダ		キャベツ 小松菜 とうもろこし じんじん チーズ 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩	脂 質 24.2 g
	牛乳		牛乳	カルシウム 340 mg
月	ごはん		米	エネルギー 822 kcal
	えびシューマイ	小麦	えびシューマイ（えび 玉ねぎ たら 油 パン粉 でん粉 砂糖 塩 水あめ 小麦粉）	たんぱく質 32.0 g
	春雨の酢の物	卵	もやし キャベツ 錦糸たまご（たまご ｺｰﾝﾌﾗｲｰ 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 大豆油） 春雨 じんじん 酢 醤油 砂糖 ごま ごま油 中華スープ	脂 質 26.7 g
	家常豆腐		厚揚げ 玉ねぎ 豚肉 なす じんじん ねぎ 赤みそ 醤油 かたくり粉 大豆ミート 酒 砂糖 しょうが ごま油 中華スープ 干しいしいだけ にんにく トマト サラダ	カルシウム 471 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.6 g
火	バターロール	卵・小麦	バターロール（小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー 760 kcal
	8なすのミートソース焼き	小麦	なす 玉ねぎ 豚肉 マカロニ チーズ ケチャップ トマトソース（トマト 玉ねぎ 大豆油 塩） しめじ トマト 大豆ミート かつお 赤ワイン 油 コンソメ 砂糖 こしょう	たんぱく質 31.3 g
	グリーンサラダ		キャベツ フロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 油 砂糖 コンソメ こしょう	脂 質 27.4 g
	コンソメ・ジュリアン		じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ じんじん ベーコン とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 541 mg
水	フローズンヨーグルト/牛乳		フローズンヨーグルト（クリーム 練乳 脱脂粉乳 砂糖 全粉乳） / 牛乳	食塩相当量 4.0 g
	ターメリックライス		米 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー 837 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉 ケチャップ ヨーグルト 醤油 にんにく カレー粉 塩 こしょう	たんぱく質 37.7 g
	カラフルサラダ		キャベツ フロッコリー ツナ とうもろこし ナイフドレッシング パプリカ レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 24.3 g
	ひよこ豆と野菜のスープ		豆乳 玉ねぎ さつまいも 小松菜 じんじん ひよこ豆 ベーコン 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 塩 塩 こしょう	カルシウム 402 mg
木	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.5 g
	ごはん		米	エネルギー 820 kcal
	はまちフライ	小麦	はまち（はくくら吉） パン粉 油 小麦粉 中濃ソース 醤油 米粉 しょうが こしょう	たんぱく質 31.6 g
	野菜の生姜ドレッシングあえ	卵	キャベツ 小松菜 もやし 錦糸たまご（たまご ｺｰﾝﾌﾗｲｰ 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 大豆油） 醤油 酢 砂糖 塩 しょうが	脂 質 29.0 g
	しっぽくうどん	小麦	うどん 大根 里いも じんじん 油揚げ 醤油 ねぎ 煮干しだし 酒 みりん 昆布だし	カルシウム 357 mg
金	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.8 g
	豚丼		米	エネルギー 760 kcal
	（豚丼の具）		豚肉 玉ねぎ もやし にら 醤油 酒 ごま油 砂糖 みりん にんにく トマト サラダ	たんぱく質 36.1 g
	野菜のごまあえ		小松菜 キャベツ じんじん 醤油 ごま 砂糖	脂 質 25.6 g
	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐 白菜 じんじん 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム 455 mg
土	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.6 g
	ごはん		米	エネルギー 831 kcal
	チキン南蛮		鶏肉 ナイフ ｸﾛｯﾍﾞｰｽ 玉ねぎ 油 ナイフドレッシング かたくり粉 酢 醤油 みりん 砂糖 白ワイン 米粉 パセリ	たんぱく質 35.0 g
	野菜のナムル		もやし 小松菜 じんじん 醤油 ねぎ ごま みりん ごま油 砂糖	脂 質 29.0 g
	みそワンドンスープ	小麦	厚揚げ キャベツ 玉ねぎ じんじん ベーコン ワンドン とうもろこし みそ とりがらだし にら 醤油 中華スープ 砂糖 塩 こしょう	カルシウム 382 mg
月	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.2 g

※ 都合により、献立が変更になることがあります。

日 曜日	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、()は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価
火	ミルク食パン/ブルーベリージャム	小麦・卵	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩） / ブルーベリージャム（ブルーベリー 砂糖）	エネルギー 802 kcal
	メンチカツ	小麦	メンチカツ（大豆たんぱく 豚肉 玉ねぎ パン粉 砂糖 ケチャップ 醤油 塩 小麦粉 コーンフラワー 大豆油 でん粉） 油 中華ソース	たんぱく質 27.2 g
	ツナサラダ		キャベツ きゅうり ツナ ナイフドレッシング 玉ねぎ じんじん レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 32.9 g
	カレースープ	小麦	玉ねぎ じゃがいも フロッコリー トマト じんじん ベーコン とうもろこし カレールウ【小麦】 とりがらだし コンソメ 醤油 白ワイン 油 にんにく しょうが 塩 こしょう	カルシウム 412 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.8 g
水	ごはん		米	エネルギー 798 kcal
	さばの梅焼き		さば 醤油 酒 ねり梅肉 水あめ 砂糖 しょうが かたくり粉	たんぱく質 31.3 g
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも 豚肉 ピーマン じんじん 醤油 酒 砂糖 ごま油 唐辛子	脂 質 30.1 g
木	打ち豆汁		大根 玉ねぎ 小松菜 油揚げ じんじん えのきだし みそ ねぎ 打ち豆（大豆） 煮干しだし	カルシウム 348 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.6 g
金	ごはん		米	エネルギー 766 kcal
	ちくわのカレー揚げ	小麦	ちくわ 油 小麦粉 米粉 カレー粉	たんぱく質 31.4 g
	キャベツの甘酢あえ	卵	キャベツ 小松菜 錦糸たまご（たまご ｺｰﾝﾌﾗｲｰ 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 大豆油） じんじん 酢 砂糖 醤油 塩	脂 質 18.8 g
	肉じゃが		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく じんじん さやいんげん 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油	カルシウム 345 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.1 g
土	ごはん		米	エネルギー 801 kcal
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮（いわし 砂糖 醤油 しょうが 塩）	たんぱく質 32.6 g
	小松菜と切り干し大根のおひだし		小松菜 油揚げ じんじん 切り干し大根 醤油 酒 砂糖 みりん	脂 質 21.3 g
	かもうりて肉だんこのみそ汁		かもうり 豚肉 鶏肉 キャベツ じんじん みそ ねぎ 煮干しだし 塩 こうじ 酒 かたくり粉 しょうが 醤油 干しいしいだけ	カルシウム 390 mg
月	おはぎ/牛乳		おはぎ（小豆 砂糖 寒天 塩 もち米） / 牛乳	食塩相当量 2.5 g
	鶏ごぼうごはん	（小麦）	米 大豆 醤油 酒 鶏肉 ごぼう じんじん えだ豆 砂糖 みりん	エネルギー 788 kcal
	コロッケ	小麦	コロッケ（じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード 醤油 塩 パン粉 小麦粉 ｺｰﾝﾌﾗｲｰ 水あめ でん粉） 油 中濃ソース	たんぱく質 26.5 g
	チンゲンサイとコーンのあえ物		チンゲンサイ キャベツ ちくわ とうもろこし 醤油 みりん 砂糖	脂 質 24.5 g
	里山のいしる汁		白菜 かぼちゃ 玉ねぎ じんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし いしる	カルシウム 423 mg
火	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.5 g
	ごはん		米	エネルギー 809 kcal
	たまご焼き	卵	たまご焼き（たまご ｺｰﾝﾌﾗｲｰ 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 大豆油）	たんぱく質 28.4 g
	フロッコリーのおかかマヨあえ		フロッコリー キャベツ ナイフドレッシング じんじん チーズ 醤油 かつおだし	脂 質 21.0 g
水	秋野菜と鶏肉のみそ汁		さつまいも 玉ねぎ 大根 鶏肉 じんじん ごぼう みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 347 mg
	月見だんご/牛乳		白玉だんご きな粉 砂糖 塩 / 牛乳	食塩相当量 1.9 g
木	ごはん		米	エネルギー 759 kcal
	豚肉のハニーマーリック焼き		豚肉 醤油 はちみつ 白ワイン みりん にんにく 塩	たんぱく質 31.8 g
	ひじきと野菜のサラダ		キャベツ フロッコリー ツナ ナイフドレッシング とうもろこし しそ ひじきのつくだ煮 レモン果汁 醤油 こしょう	脂 質 25.4 g
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも 小松菜 玉ねぎ じんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 352 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.1 g
金	ハンバーガー	小麦	胚芽パンズ（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング マーガリン 小麦胚芽 イースト 塩）	エネルギー 794 kcal
	（デミグラスハンバーグ）	小麦	ハンバーグ（鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく でん粉 砂糖 塩 油） 玉ねぎ デミグラス【小麦】 トマト 赤みそ 中濃ソース 油 砂糖 コンソメ	たんぱく質 37.3 g
	ごぼうサラダ		ごぼう フロッコリー きゅうり ナイフドレッシング じんじん ごま 醤油 酢 砂糖 酒	脂 質 33.2 g
	大豆とトマトのスープ		キャベツ 玉ねぎ トマト 鶏肉 じんじん 大豆 ケチャップ セロリー とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 にんにく 塩 こしょう	カルシウム 630 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.2 g
土	キムタクごはん		米 中華スープ 豚肉 小松菜 白菜キムチ（白菜 玉ねぎ ごま 大根 じんじん にら 昆布 ｸﾛｯﾍﾞｰｽ にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤） たくあん（大根 砂糖 塩 米ぬか 酢） 醤油 酒 ごま油 砂糖	エネルギー 767 kcal
	揚げギョーザ	小麦	肉ギョーザ（キャベツ 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 油 大豆粉） 油	たんぱく質 32.3 g
	パンパンジーサラダ		もやし 鶏肉 きゅうり じんじん ごま 醤油 酢 酒 砂糖	脂 質 26.9 g
	五目スープ		厚揚げ キャベツ チンゲンサイ じんじん とうもろこし 春雨 とりがらだし 中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう	カルシウム 478 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.4 g



七尾市学校給食

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に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」と入れて検索してみてください。



【 中島中学校 】