

3月学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名		食品名						栄養価(はいようか) エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質%	
			おもにエネルギーのもとなる食品 (き)		おもに体をつくるものになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)			
			たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い		小
2 (月)	牛乳 ごはん	出し巻き卵 ピーンズサラダ じゃがいものそぼろあんかけ	こめ ひよこまめ さとう じゃがいも かたくりこ	ドレッシング	だしきたまご とりにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	プロックリー にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ こんにゃく	603 23.7 26.0	773 29.0 23.9
3 (火)	牛乳 すしごはん	たまごそぼろのちらし 味噌汁 ひなあられ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ひなあられ	あぶら	とりにく だいたんぱく たまご みそ おむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ えのき はくさい ねぎ	629 26.6 25.9	805 32.7 23.6
4 (水)	牛乳 ごはん	ポークシューマイ 大根の中華和え 塩ラーメン	こめ さとう ちゅうかめん	ごま ごまあぶら あぶら	しゅうまい ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ	587 23.9 29.6	778 30.3 27.1
5 (木)	牛乳 キャラットパン	小松菜のペンネソース さといものシチュー	キャラットパン ペンネ さといも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ にんにく はくさい	604 23.9 36.1	754 29.1 35.2
6 (金)	牛乳 ごはん	あじのたつ揚げ もやしとらの炒めもの 春雨と豆腐のスープ	こめ かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	あじ ぶたにく とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ ねぎ	603 29.1 31.8	765 35.4 29.1
9 (月)	牛乳 麦ごはん	カツカレー 海藻サラダ ④いよかんゼリー	こめ おむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも ④いよかんゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし たまねぎ ねぎ	634 24.5 25.3	859 31.0 22.5
10 (火)	牛乳 ごはん	さつまあげの三味焼き 小松菜ソース 江戸っ子煮	こめ さとう	ごまあぶら	さつまあげ だいたんぱく ぎゅうにゅう こうやとうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	600 27.7 27.0	775 34.7 24.5
11 (水)	牛乳 ごはん	さばの生姜煮 ゆかり和え 味噌煮込みうどん	こめ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	さば ぶたにく あぶらあげ みそ はちようみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ ほししいたけ はくさい	588 26.0 30.9	765 32.1 27.8
12 (木)	牛乳 ごはん	肉団子の甘酢あん ピーチマヨ炒め とり野菜汁	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	にくだんご ちくわ とりにく やきとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	597 24.8 30.9	789 31.7 29.3
13 (金)	牛乳 バターロール	白身のケチャップからめ たまごスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ホキ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ しめじ	607 30.2 38.6	754 37.3 38.1
16 (月)	牛乳 赤飯	ごまお 若鶏のたつ揚げ 炒めなます 紅白すまし汁 卒業お祝いデザート	せきはん かたくりこ さとう そつぎょうデザート	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ ふかし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えのき ねぎ	650 25.4 35.7	842 32.5 34.2
17 (火)	牛乳 米粉バターパン	ポークステーキ マカロニサラダ さつまいものスープ チーズ	こめ マカロニ さつまいも	ドレッシング	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	632 27.0 36.7	800 33.2 36.5
18 (水)	牛乳 麦ごはん	中華丼 ハムと春雨の酢の物	こめ おむぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい きゅうり キャベツ	599 22.5 28.5	772 27.5 26.2
19 (木)	牛乳 ごはん	ししゃもフライ ほうれん草の磯香和え 肉じゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも フライ のり	ほうれんそう にんじん	もやし こんにゃく たまねぎ ねぎ	605 21.2 26.2	782 26.1 23.8
23 (月)	牛乳 ごはん	焼き肉 めった汁	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ おむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ りんご ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	590 22.5 28.4	760 27.1 26.1
24 (火)	牛乳 ごはん	揚げギョーザ もやしの酢の物 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ギョーザ もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	622 24.4 33.9	820 31.0 32.4

*食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルゲン等の特定をするためのものではありません。

*下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

*都合により食材が変更になる場合があります。④は中学校のみにつきます。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.2g、中学校2.9gです。