

# 4月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(えいようか)		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
				たんずいかぶつ 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	中	
10 (水)	牛乳	彩り ちらし	春キャベツのごま和え すまし汁	こめ さとう	ごま	あぶらあげ たまご ハム ぶかし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ほしいたけ えだまめ キャベツ たまねぎ ねぎ	592 22.4 25.1	765 27.6 22.6	
11 (木)	牛乳	ごはん	白身魚の甘酢からめ 鶏肉とじゃがいものうま煮	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ホキ だいず とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いんげん	しょうが たけのこ たまねぎ こんにゃく	631 28.7 23.4	817 35.5 20.9	
12 (金)	牛乳	バター ロール	スパゲティナポリタン 大根サラダ いちごムース	バターロール スパゲティ さとう いちごムース	オリーブあぶら ドレッシング	ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ だいこん きゅうり どうもろこし	665 24.5 36.0	828 30.3 34.5	
15 (月)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 磯和え 豚汁	こめ さとう さつまいも		さば ぶたにく やきどうふ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが もやし こんにゃく キャベツ ねぎ	602 26.0 28.0	773 32.0 25.5	
16 (火)	牛乳	たけのこ ごはん	野菜かきあげ ミニトマト お魚団子汁	こめ おおむぎ さとう	あぶら	あぶらあげ おさかなとうにゅうだ んご	ぎゅうにゅう	ミニトマト にんじん ほうれんそう	なまたけのこ ごぼうかきあげ だいこん えのき ねぎ	588 18.0 34.6	766 22.2 31.8	
17 (水)	牛乳	麦ごはん	カレーライス フルーツヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ りんご バナナ みかん パイナップル もも	649 19.8 26.3	837 24.4 24.3	
18 (木)	牛乳	米粉 バター パン	オムレツのトマトソースがけ キャベツの米粉クリーム煮	こめこバターパン さとう じゃがいも こめこ	オリーブあぶら あぶら バター	オムレツ ベーコン とりこ	ぎゅうにゅう	ピーマン キピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	619 27.0 39.0	790 33.9 38.8	
19 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 小松うどん(ちゃんこ) りんご	こめ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま	だいず カブツキーかまぼこ りんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう かえりぼし	にんじん いんげん	ほしいたけ だいこん はくさい ねぎ りんご	633 27.2 27.9	804 33.2 25.9	
22 (月)	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き とり野菜汁 ココアワッフル	こめ さとう かたくりこ ココアワッフル	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とりこ やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ はくさい えのき ねぎ にんにく	685 29.7 31.9	856 36.4 29.8	
23 (火)	牛乳	キャロット パン	煮込みハンバーグ クリームポテト たまごスープ	キャロットパン さとう かたくりこ じゃがいも	バター	ハンバーグ たまご とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	618 29.2 35.1	773 36.4 34.5	
24 (水)	牛乳	わかめ ごはん	若鶏の塩こうじから揚げ ナムル ワンタンスープ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ	633 23.5 31.3	830 30.2 30.6	
25 (木)	牛乳	ミルク ロール	マカロニサラダ ポークシチュー チーズ	ミルクロール マカロニ じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ あぶら バター	とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ どうもろこし たまねぎ りんご	604 25.1 34.6	751 30.9 33.4	
26 (金)	牛乳	ごはん	アジフライ 炒めなます 江戸っ子煮	こめ さとう	あぶら ごま	あじフライ あぶらあげ だいず ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく たけのこ	669 30.1 33.0	859 37.2 30.8	
30 (火)	牛乳	ごはん	春巻き はるさめの中華和え 八宝菜	こめ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ハム ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	はるまき きゅうり キャベツ しょうが たけのこ ほしいたけ たまねぎ はくさい	616 24.1 28.9	800 29.8 26.9	

\*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、アレルギー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。Ⓜは中学校のみにつきます。