

# 5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

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(きょうか) 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)		小	中
				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		
1 (水)	牛乳	バター ロール	白身魚のチリソースからめ かぶとブロッコリーの米粉シチュー	バターロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも <b>こめこ</b>	あぶら バター	ホキ <b>だいず</b> とりにく	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン <b>ブロッコリー</b>	たまねぎ かぶ	636 31.0 34.4	793 38.6 33.5
2 (木)	牛乳	枝豆の梅 ゆかりご はん	鶏肉と春キャベツの甘辛いいため すまし汁 かしわもち	<b>こめ</b> おおむぎ さとう かたくりこ かしわもち	あぶら	とりにく みそ どうふ ふかし	<b>ぎゅうにゅう</b> わかめ	にんじん ピーマン	えだめ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく えのき ねぎ	624 25.5 19.9	791 31.6 17.5
7 (火)	牛乳	バター ロール	ポークはちみつレモン 野菜ソテー トマトポトフ	バターロール かたくりこ こむぎこ はちみつ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく	<b>ぎゅうにゅう</b>	ピーマン にんじん	しょうが レモン キャベツ たまねぎ はくさい	594 32.1 32.6	737 38.6 31.3
8 (水)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ごぼうサラダ カレーうどん	<b>こめ</b> さとう うどん	ドレッシング あぶら	だしまたまご ハム <b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん	ごぼう <b>きゅうり</b> たまねぎ ねぎ	624 22.2 29.1	786 27.2 27.3
9 (木)	牛乳	ごはん	手作りひじきふりかけ カレイのから揚げ きゅうりの中華漬け さつま汁	<b>こめ</b> さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	かつおぶし かまい とりにく あぶらあげ やきどうふ みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ひじき	にんじん	<b>きゅうり</b> しょうが はくさい ねぎ	608 26.6 27.8	781 32.5 25.4
10 (金)	牛乳	ごはん	豚肉と春雨の炒めもの 厚揚げのそぼろあんかけ	<b>こめ</b> はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	<b>ぶたにく</b> とりにく あぶらあげ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん チンゲンサイ いんげん	もやし しょうが にんにく たまねぎ こんにやく ほししいたけ	634 26.9 29.7	844 35.6 28.9
13 (月)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き ごま酢あえ 肉じゃが	<b>こめ</b> さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	さつまあげ <b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん	ねぎ しょうが にんにく <b>もやし</b> <b>きゅうり</b> こんにやく たまねぎ	589 23.1 21.2	763 28.8 18.9
14 (火)	牛乳	ミルク ロール	アスパラとフライドポテトのソテー あさりの米粉クリームスープ	ミルクロール じゃがいも <b>こめこ</b>	あぶら バター	ウインナー あさり とりにく	<b>ぎゅうにゅう</b>	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ	606 24.4 41.4	756 29.9 40.7
15 (水)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ 切干大根の炒めナムル 麻婆豆腐	<b>こめ</b> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ かまぼこ もめんどうふ <b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	621 25.1 30.0	808 31.3 27.7
16 (木)	牛乳	バター ロール	ふくらぎのソースかけ ささみときゅうりのサラダ マカロニスープ	バターロール こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	<b>ふくらぎ</b> とりにく ベーコン	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ <b>きゅうり</b> どうもろこし だいこん たまねぎ	640 27.9 40.1	794 34.1 39.3
17 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 小松菜の卵とじ	<b>こめ</b> かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	<b>だいず</b> <b>たまご</b> とりにく	<b>ぎゅうにゅう</b> かえりぼし こんぶ	にんじん <b>こまつな</b>	たまねぎ こんにやく ねぎ	635 28.2 27.8	818 35.4 25.9
20 (月)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 こんにやくきんぴら かんぴょうのかきたま汁	<b>こめ</b> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	さば みそ <b>ぶたにく</b> <b>たまご</b> どうふ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン <b>こまつな</b>	しょうが ねぎ こんにやく かんぴょう	591 26.9 32.1	762 33.3 29.8
21 (火)	牛乳	麦ごはん	牛井 スナップエンドウとツナのサラダ ぶどうゼリー	<b>こめ</b> おおむぎ さとう かたくりこ ぶどうゼリー	オリーブあぶら	ぎゅうにく ツナ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん スナップえんどう	こんにやく たまねぎ えのき ねぎ キャベツ	641 22.9 27.0	816 28.2 25.0
22 (水)	牛乳	ごはん	チキン南蛮 タルタルソース 福神和え 味噌汁	<b>こめ</b> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とりにく たまご あぶらあげ みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> わかめ	にんじん	キャベツ <b>きゅうり</b> ふくじんづけ たまねぎ ねぎ	661 23.0 35.7	878 29.6 34.6
23 (木)	牛乳	ミルク ロール	ナン キーマカレー 野菜スープ	ミルクロール ナン さとう さつまいも	あぶら	<b>ぶたにく</b> だいずたんぱく とりにく	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン <b>ブロッコリー</b>	たまねぎ セロリ にんにく しょうが だいこん	582 29.4 31.9	804 38.8 29.0
24 (金)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら もやし炒め 五目ラーメン チーズ	<b>こめ</b> こむぎこ かたくりこ ちゅうかめん	あぶら	ベーコン <b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも チーズ	にんじん にら	しょうが <b>もやし</b> キャベツ たけのこ にんにく ねぎ	632 24.3 34.0	773 28.3 30.7
27 (月)	牛乳	わかめ ごはん	鶏肉と里いものあまからめ なめこ豚汁	<b>こめ</b> おおむぎ かたくりこ こむぎこ さといも さとう	あぶら ごま	とりにく <b>ぶたにく</b> あぶらあげ みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん はくさい なめこ ねぎ	668 28.3 32.9	852 35.2 31.2
28 (火)	牛乳	ピラフ	ポークビーンズ	<b>こめ</b> おおむぎ じゃがいも	バター あぶら	ベーコン <b>ぶたにく</b> <b>だいず</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ どうもろこし にんにく	621 22.3 32.5	818 27.5 30.0
29 (水)	牛乳	キャロット パン	あじの香味揚げ 粉ふきいも トマトたまごのスープ ヨーグルト	キャロットパン こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	あじ <b>たまご</b> とりにく	<b>ぎゅうにゅう</b> ヨーグルト	パセリ <b>トマト</b> にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ	616 32.2 32.9	761 38.7 31.6
30 (木)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのこぶ和え 鶏すき	<b>こめ</b> さとう かたくりこ くるまふ		にくだんご とりにく やきどうふ	<b>ぎゅうにゅう</b> こんぶ	<b>ブロッコリー</b>	キャベツ <b>きゅうり</b> こんにやく はくさい ねぎ	586 27.6 25.6	766 35.2 23.9
31 (金)	牛乳	ミルク ロール	焼きそば フルーツポンチ	ミルクロール ちゅうかめん さくらんぼゼリー さとう	あぶら	<b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ <b>もやし</b> しょうが みかん バイナップル ナタデココ バナナ	590 21.0 28.5	748 26.3 27.2

\*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、地産地消(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。