

6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(はいようか)		
			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 %
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	小	中
3 (月)	運動会 代休									
4 (火)	牛乳 麦ごはん	ガパオライス 春雨と豆腐のスープ ココアワッフル	こめ おおむぎ さとう はるさめ ココアワッフル	あぶら	ぶたにく だいやたんぱく とりにく どうぶ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン きピーマン パジル にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	676 28.6 30.4	854 35.5 27.7
5 (水)	牛乳 ミルク ロール	鶏肉とブロッコリーのアヒージョン テー トマトスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	633 25.2 40.7	793 31.0 40.2
6 (木)	牛乳 ごはん	ごぼうかき揚げ 茎わかめの炒めもの いなりうどん	こめ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼうかきあげ こんにやく ほししいたけ ねぎ	634 18.7 32.8	800 22.7 30.9
7 (金)	牛乳 バター ロール	オムレツ コールスローサラダ 野菜のスープ煮 キャンディチーズ	バターロール じゃがいも	ドレッシング	オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ どうもろこし たまねぎ	585 23.8 38.8	756 30.6 39.4
10 (月)	牛乳 麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	692 23.1 25.6	876 27.8 23.5
11 (火)	牛乳 ごはん	大豆と小魚のごまからめ トマト 鶏肉とじゃがいものうま煮	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	だいや とりにく	ぎゅうにゅう かえりぼし	にんじん トマト いんげん	えだまめ たまねぎ こんにやく	609 27.0 23.8	786 33.5 21.3
12 (水)	牛乳 ごはん	ポークシューマイ もやし炒め 八宝菜	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ポークしゅうまい さつまあげ いか あさり うずらたまご	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	618 28.5 28.3	812 36.4 26.5
13 (木)	牛乳 ごはん	さばの香味揚げ ハムと千石豆の和え物 かきたま味噌汁	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら ドレッシング	さば ハム たまご どうぶ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく せんごくまめ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのき	656 28.0 37.5	843 34.5 34.7
14 (金)	牛乳 米粉 バター パン	小松菜のクリームスパゲティ ツナとブロッコリーのサラダ メロン	こめ <u>こめバターパン</u> スパゲティ こめこ さとう	オリーブあぶら バター なまクリーム	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ どうもろこし メロン	623 29.5 32.2	800 37.1 30.8
17 (月)	牛乳 ごはん	ししゃもフライ キャベツとたまごのごま和え 鶏肉と大根の味噌煮込み	こめ さとう	あぶら ごま	たまご とりにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん	キャベツ にんにく だいこん こんにやく	606 25.8 29.4	785 32.1 27.2
18 (火)	牛乳 ごはん	豚肉のくわ焼き ゆかり和え とり野菜汁	こめ かたくりこ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい えのき ねぎ しょうが にんにく	595 28.3 26.9	783 36.9 24.9
19 (水)	牛乳 ミルク ロール	白身魚のケチャップからめ ウインナーポトフ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ホキ だいや ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	632 29.5 36.3	789 36.5 35.7
20 (木)	牛乳 麦ごはん	ピピンバ わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく たまご ペーコン どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし ほししいたけ たまねぎ ねぎ	646 26.2 35.1	842 32.8 32.6
21 (金)	牛乳 バター ロール	ズッキーニとツナのペンネソテー 米粉のコーンチャウダー りんごゼリー	バターロール ペンネ じゃがいも こめ りんごゼリー	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しめじ ズッキーニ どうもろこし	626 25.3 30.8	774 31.2 30.2
24 (月)	牛乳 ごはん	鶏肉のオイスターソース炒め 厚揚げのカレー中華煮	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しめじ ねぎ	607 28.2 29.4	782 35.6 27.4
25 (火)	牛乳 揚げ米粉 パン	大根サラダ ミートボールシチュー	こめ <u>こめミルクパン</u> さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	きなこ とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく	612 24.8 35.9	769 31.0 34.6
26 (水)	牛乳 ごはん	鮭のたつた揚げ きゅうりとわかめの酢の物 卵とあさりの豆腐チゲ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	さげ たまご ぶたにく あさり どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり にんにく はくさい	605 29.9 30.6	777 37.1 28.4
27 (木)	牛乳 ごはん	ちくわのしょうが天ぷら こんにやくの甘辛炒め さつま汁 水室まんじゅう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも ひむろまんじゅう	あぶら ごまあぶら	ちくわ ぶたにく とりにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが こんにやく ごぼう だいこん はくさい ねぎ	655 23.9 22.3	837 29.7 21.0
28 (金)	牛乳 わかめ ご飯	コーンサラダ ジャージャー麺	こめ おおむぎ ちゅうかめん さとう かたくりこ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	かまぼこ ぶたにく だいやたんぱく はちょうみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	どうもろこし キャベツ きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	635 24.3 25.8	821 30.2 23.6

*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。