

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 脂 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 だいたんぱく とりにく どうふ | 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 | だいたんぱく 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 さつまいも ぶたにく いか あさり うずらたまご | 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 どうふ 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 小麦粉 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 だいたんぱく 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 どうふ | 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 小麦粉 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 | さけ たまご ぶたにく あさり どうふ | 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 さつまい 水室まんじゅう | こめ 小麦粉 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。