

7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(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 %
				たんすいかぶつが多い	しばうが多い	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	
1 (月)	牛乳	ごはん	豚キムチ炒め 卵とトックの中華スープ 青のり小魚	<u>こめ</u> さとう トック かたくりこ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> たまご	<u>ぎゅうにゅう</u> あおのりござかな	にんじん にら	はくさいキムチ <u>もやし</u> キャベツ たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	620 27.8 30.2	797 34.2 27.9	
2 (火)	牛乳	ごはん	枝豆シューマイ 韓国風のり和え 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	えだまめシューマイ もめんどうふ <u>ぶたにく</u> だいず	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	にんじん	<u>もやし</u> キャベツ にんにくしょうが <u>ねぎ</u> たまねぎ ほししいたけ たけのこ	610 26 27	790 32.6 24.8	
3 (水)	牛乳	ごはん	野菜と雑穀のふりかけ 鯨のトマト南蛮ソース 肉じゃが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも ふりかけ	あぶら	あじ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> ピーマン きピーマン にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく <u>ねぎ</u>	632 25.4 27.2	834 32.6 26	
4 (木)	牛乳	すし ごはん	セタ寿司 天の川うどん セタゼリー	<u>こめ</u> さとう うどん ゼリー	ごま	とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ほししいたけ えだまめ たまねぎ しょうが <u>ねぎ</u>	635 23.6 22.1	805 29.2 20.1	
5 (金)	牛乳	米粉 バターパン	フライドチキン 加賀太きゅうりのサラダ ポテトミルクスープ	こめこバターパン かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	にんにく <u>かぶふときゅうり</u> キャベツ とうもろこし たまねぎ	626 25.9 40.5	807 33.6 40.8	
8 (月)	牛乳	バター ロール	いかりしお焼きそば チーズサラダ	バターロール やきそばめん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> いか ハム	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン	<u>もやし</u> たまねぎ しょうが <u>きゅうり</u> キャベツ	619 26.6 38.2	790 33.1 37.4	
9 (火)	牛乳	麦ごはん	カレーライス 福神和え すいか	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ <u>きゅうり</u> ふくじんづけ すいか	625 19.4 23.8	795 23.7 21.7	
10 (水)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 卵と切干大根のポン酢和え ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	たまご どうふあげ <u>ぶたにく</u> ほっちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん	<u>きゅうり</u> にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ <u>ねぎ</u> きりぼしだいこん	662 27.9 33.3	828 33.5 30.3	
11 (木)	牛乳	ミルク ロール	鮭の香味揚げ かばちやひき肉フライ レモンサラダ BLTスープ(ベーコン・レタス・トマト) ピーチゼリー チーズヨーグルトデザート	ミルクロール こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら オリーブあぶら	さけ ツナ ベーコン チーズヨーグルトデ ザート	<u>ぎゅうにゅう</u>	かばちやひきにくフラ イ にんじん <u>トマト</u>	しょうが にんにく キャベツ かんてん レモン たまねぎ レタス	764 30.3 40.3	948 36.9 40.1	
12 (金)	牛乳	わかめ ごはん	肉団子の甘酢あん じゃがいものきんぴら 豚汁	<u>こめ</u> おおむぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	にくだんご さつまあげ うちまめ <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン <u>こまつな</u>	<u>だいこん</u> たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	634 25.5 28.8	814 32 27.6	
16 (火)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ゴーヤとウインナーのカレーソテー すき焼き煮	<u>こめ</u> さとう くるまふ	あぶら	たまご ウインナー ぎゅうにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にがうり にんじん	<u>もやし</u> たまねぎ こんにやく はくさい <u>ねぎ</u>	655 27.9 32.3	840 34.6 30.2	
17 (水)	牛乳	バター ロール	なすとトマトのミートスパゲティ 豆腐のサラダ フローズンヨーグルト	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら ごま ドレッシング	<u>ぶたにく</u> とりにく どうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ ヨーグルト	トマト ピーマン ほうれんそう キャベツ	にんにく セロリ たまねぎ なす キャベツ	633 29 31.6	794 35.9 30.2	
18 (木)	牛乳	ごはん	ふくらぎと里いもの甘酢からめ ゆでとうもろこし 冬瓜のスープ	<u>こめ</u> さと かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	<u>ふくらぎ</u> <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし とうがん しめじ しょうが	675 23.8 32.7	859 29.3 30.8	
19 (金)	終業式(しゅうぎょうしき)											

*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。