

# 5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名		食 品 名					量 重 重 (21歳以上)			
			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	
			たんすいかぶつ が多い	しほろが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	小	中	
1 (月)	牛乳	牛肉 ちらし 寿司	鶏肉と春キャベツの炒め物 若竹汁 かしわもち	<u>こめ</u> さとう かしわもち	ごま あぶら	ぎゅうにく たまご とりにく とうふ ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン	しょうが ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ <u>たけのこ</u>	665 28.2 22.6	846 34.7 20.6
8 (月)	牛乳	バター ロール	ヒレカツ 春キャベツとカニカマのサラダ ポテトスープ	バターロール さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	ポークヒレカツ かにふうみかまほこ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ とうもろこし	593 24.0 34.1	763 30.5 33.3
9 (火)	牛乳	白飯	出し巻き卵 ごま和え カレーうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	ごま あぶら	あつやきたまご <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ほうれんそう</u> にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	596 21.7 26.7	751 26.5 25.0
10 (水)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のレモンソースからめ ポークビーンズ	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	とりにく <u>ふたにく</u> <u>だいち</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン きピーマン にんじん トマト	たまねぎ レモン にんにく	648 30.5 36.4	812 38.1 35.5
11 (木)	牛乳	白飯	いわしのみぞれ煮 じゃがいものきんぴら 味噌けんちん汁	<u>こめ</u> じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	いわしみぞれに あめんとうふ あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	こんにゃく ほししいたけ ごぼう だいごん ねぎ	599 22.9 31.3	769 28.0 28.8
12 (金)	牛乳	キム たく丼	わかめスープ ヨーグルト	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	<u>ふたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きりほしだいごん キムチ たくあん <u>もやし</u> えのき ねぎ	616 26.0 24.0	765 31.3 22.0
15 (月)	牛乳	白飯	焼き肉 さつま汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	<u>ふたにく</u> みそ とりにく やきどうふ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ りんご <u>だいごん</u> ねぎ	632 28.3 28.2	814 35.2 26.1
17 (水)	牛乳	バター ロール	肉団子のケチャップ煮 キャベツのソテー クラムチャウダー	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	ミートボール あさり とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	626 28.2 38.1	816 36.6 38.2
18 (木)	牛乳	白飯	油淋鶏 もやしとにらの炒めもの 豆腐の中華スープ	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ <u>ふたにく</u> とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく <u>もやし</u> しめじ	595 24.3 33.4	793 31.8 32.6
19 (金)	牛乳	ミルク ロール	ナン キーマカレー 卵スープ	ミルクロール ナン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	<u>ふたにく</u> だいちたんぱく <u>たまご</u> ワインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>こまつな</u>	たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ	593 29.2 37.2	820 38.5 33.9
22 (月)	牛乳	白飯	焼きギョーザ もやしと卵のナムル 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ たまご もめんとうふ <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ <u>たけのこ</u>	615 24.5 31.3	798 30.4 29.1
23 (火)	牛乳	ミルク 食パン	いちごジャム スナップエンドウとツナのサラダ ニョッキのミルクスープ	しよくパン いちごジャム ニョッキ	ドレッシング あぶら なまクリーム	ツナ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>スナップえんどう</u> にんじん <u>ブロッコリー</u>	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	585 25.1 30.5	791 32.6 27.8
24 (水)	牛乳	白飯	鯖のカレーたつ揚げ ひじきの炒り煮 かきたま汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	さば <u>ふたにく</u> あぶらあげ <u>たまご</u> ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん いんげん <u>こまつな</u>	しょうが こんにゃく たまねぎ	642 28.1 35.9	824 34.8 33.3
25 (木)	牛乳	ハヤシ ライス	海藻サラダ	<u>こめ</u> おおむぎ	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u> かいそうミックス かんてん	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ りんご キャベツ <u>きゅうり</u> とうもろこし	597 17.8 29.5	776 21.7 27.0
26 (金)	牛乳	白飯	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	<u>こめ</u> かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	<u>だいち</u> とりにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりほし	にんじん	えだまめ こんにゃく はくさい ねぎ	638 29.1 27.6	822 36.4 25.4
29 (月)	牛乳	白飯	さつまあげの三味焼き ごま酢和え 肉じゃが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	さつまあげ あぶらあげ <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ねぎ しょうが にんにく <u>きゅうり</u> <u>もやし</u> たまねぎ こんにゃく	608 24.3 24.0	788 30.5 21.7
30 (火)	牛乳	米粉 バター パン	焼きそば ポークウインナー 花野菜と卵のサラダ	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> ちゅうかめん	あぶら マヨネーズ	<u>ふたにく</u> ウインナー たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> しょうが カリフラワー	625 27.1 36.7	830 35.5 37.0
31 (水)	牛乳	白飯	あじの香味揚げ 小松菜のソテー 鶏肉と野菜のみそ汁 ㊟レモンゼリー	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ じゃがいも ㊟レモンゼリー	あぶら	あじ ベーコン とりにく みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	しょうが にんにく しめじ はくさい ねぎ	585 25.7 29.1	822 33.2 25.8

※ 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。