

# 6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						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
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	小	中
1 (木)	白飯	牛乳 甘辛チキン キャベツのごぼ和え けんちん汁	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ちめんどうふ あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	しょうが にんにく <u>キャベツ きゅうり</u> ほししいたけ こんにやく <u>だいこん ねぎ</u>	609 23.2 34.0	806 29.6 32.9
2 (金)	牛肉 チャーハン	牛乳 春雨とカニカマのサラダ 水ぎょうざのスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにく かにふうみかまぼこ ぎょうざ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ <u>ねぎ</u> しょうが <u>もやし きゅうり</u>	577 19.1 27.5	761 23.7 24.4
5 (月)	カレー ピラフ	牛乳 野菜のスープ煮 チーズ	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも マカロニ	バター あぶら	ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし <u>キャベツ</u>	591 21.2 31.4	765 25.4 28.0
6 (火)	白飯	牛乳 ししゃもの天ぷら ごま和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	<u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも こんぶ	<u>ほうれんそう</u> にんじん	<u>もやし</u> こんにやく <u>たけのこ</u>	623 27.7 31.3	806 34.6 29.0
7 (水)	ミルク ロール	牛乳 ポークはちみつレモン バターポテト トマトとたまごのスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ はちみつ さとう じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく とりにく <u>たまご</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u>	しょうが レモン たまねぎ レタス	593 32.5 33.7	733 39.1 32.4
8 (木)	白飯	牛乳 鶏肉とこんにやくきんぴら 肉豆腐	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく さつまあげ <u>ぶたにく</u> やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん きピーマン いんげん	こんにやく たまねぎ はくさい <u>ねぎ</u>	583 26.3 16.7	750 32.3 19.4
9 (金)	バター ロール	牛乳 スナップえんどうのサラダ スパゲティナポリタン	バターロール スパゲティ さとう	マヨネーズ オリーブあぶら	ハム <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>スナップえんどう</u> にんじん トマト ピーマン	<u>キャベツ</u> にんにく たまねぎ	584 22.5 34.1	745 27.9 32.6
12 (月)	トマト カレー	牛乳 ささみサラダ メロン	<u>こめ</u> 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	<u>ぶたにく</u> とりにく	チーズ <u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>トマト</u> <u>ブロッコリー</u>	にんにく たまねぎ りんご <u>キャベツ きゅうり</u> メロン	656 23.8 26.5	851 29.8 24.2
13 (火)	白飯	牛乳 大豆と小魚のごまからめ 千石豆の卵とじ	<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>だいず</u> <u>たまご</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにやく <u>せんごくまめ</u>	636 29.8 27.0	819 37.3 25.1
14 (水)	白飯	牛乳 コーンシュウマイ もやし炒め 厚揚げの中華煮 ヨーグルト	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	コーンしゅうまい ぎゅうにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にら にんじん	<u>もやし</u> にんにく しょうが <u>たけのこ</u> ほししいたけ たまねぎ <u>キャベツ</u> <u>ねぎ</u>	682 27.6 29.7	879 34.4 28.1
15 (木)	セルフ サンド (米粉 ミルクパ ン)	牛乳 チリコンカン あさりの米粉クリームスープ	<u>こめ</u> <u>こ</u> ミルクパン かたくりこ じゃがいも <u>こめ</u> <u>こ</u>	あぶら バター	<u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> だいずたんぱく あさり ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> ていしほうぎゅうにゅう	<u>トマト</u> にんじん <u>ごまつな</u>	たまねぎ にんにく	636 31.6 36.8	799 39.4 35.7
16 (金)	白飯	牛乳 さばの香味揚げ やみつきキャベツ 味噌ちゃんこ汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さば ハム とりにく やきどうふ 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 <u>ごまつな</u>	にんにく しょうが <u>キャベツ きゅうり</u> <u>だいこん</u> はくさい	660 31.4 38.5	835 38.0 35.6
20 (火)	ミルク ロール	牛乳 白身魚フライ ズッキーニの塩昆布ソテー ポークシチュー	ミルクロール じゃがいも こむぎこ	あぶら オリーブあぶら バター	しろみさかなフライ ベーコン <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	ズッキーニ <u>キャベツ</u> エリンギ たまねぎ りんご	640 26.2 39.1	833 32.5 38.2
21 (水)	ビビンバ	牛乳 中華スープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく <u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> どうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ほうれんそう</u> にら にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん <u>もやし</u> たまねぎ えのき	647 27.7 33.0	862 36.4 31.1
22 (木)	バター ロール	牛乳 煮込みハンバーグ アスパラのタルタルサラダ 野菜スープ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ	ハンバーグ たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	アスパラガス にんじん	<u>キャベツ</u> たまねぎ はくさい	610 27.3 37.6	768 33.9 36.8
23 (金)	白飯	牛乳 鶏肉の甘酢あんからめ 団子汁 ◎野菜と雑穀のふりかけ	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく <u>だいず</u> おさかなとうにゅうだん ご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん あかピーマン ピーマン <u>ごまつな</u>	しょうが たまねぎ <u>ねぎ</u>	602 27.3 26.6	784 33.9 24.1
26 (月)	白飯	牛乳 春巻き 茎わかめの炒め煮 八宝菜	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さつまあげ <u>ぶたにく</u> いか うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん	はるまき きりぼしだいこん こんにやく しょうが <u>たけのこ</u> ほししいたけ たまねぎ はくさい	668 24.3 33.5	824 29.3 30.0
27 (火)	揚げ 米粉パン	牛乳 ツナサラダ ミートボールスープ	<u>こめ</u> <u>こ</u> ミルクパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	きなこ ツナ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>キャベツ きゅうり</u> たまねぎ <u>だいこん</u>	594 25.3 38.9	744 31.5 37.9
28 (水)	白飯	牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 豚肉と野菜の炒めもの 鶏肉と新じゃがのうま煮	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	いわし ぶたにく とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>ごまつな</u> いんげん	<u>キャベツ</u> たまねぎ こんにやく	589 26.8 22.0	770 31.4 23.1
29 (木)	わかめ飯	牛乳 コーンサラダ ジャージャー麺	<u>こめ</u> おおむぎ ちゅかめん 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 <u>ぶたにく</u> はちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ		とうもろこし <u>キャベツ きゅうり</u> <u>もやし</u> たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ にんにく しょうが <u>ねぎ</u>	617 22.7 26.4	796 28.2 24.1
30 (金)	白飯	牛乳 ちくわの天ぷら きゅうりの南蛮漬け 豚汁 氷室まんじゅう	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さつまいも ひむろまんじゅう	あぶら ごまあぶら ごま	ちくわ <u>ぶたにく</u> あぶらあげ やきどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> しょうが はくさい <u>ねぎ</u>	666 24.4 24.7	852 30.6 23.5

\* 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。