

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 たんぱく質	kcal g
			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	こめ 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	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほししいたけ こんにやく だいこん ねぎ	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	こめ 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	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが もやし きゅうり	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	こめ 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	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ	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	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	だいず ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし こんにやく たけのこ	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 たまご	ぎゅうにゅう	トマト	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	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく さつまあげ ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	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 ねぎ	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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	スナップえんどう にんじん トマト ピーマン	キャベツ 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	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	ぶたにく とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 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	こめ かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	だいず たまご とりにく	ぎゅうにゅう かえりぼし こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにやく せんごくまめ	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	こめ 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん	もやし にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ	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	こめ こミルクパン かたくりこ じゃがいも こめ	あぶら バター	だいず ぶたにく だいずたんぱく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう ていしほうぎゅうにゅう	トマト にんじん ごまつな	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	こめ 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 おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ズッキーニ キャベツ 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	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 ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にら にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし 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	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	キャベツ 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	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく だいず おさかなとうにゅうだん ご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ピーマン ごまつな	しょうが たまねぎ ねぎ	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	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さつまあげ ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう 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 たけのこ 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	こめ こミルクパン 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	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	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	こめ 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	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いんげん	キャベツ 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	こめ 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 ぶたにく はっちょうみそ	ぎゅうにゅう わかめ		とうもろこし キャベツ きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	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	こめ 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 ぶたにく あぶらあげ やきどうふ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり しょうが はくさい ねぎ	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。