

# 10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						エネルギー	
			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)		小	中
			たんすいゆが が多い	しぼうが多い	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
2 (月)	牛乳 ごはん	豚肉のアップルジンジャーソース れんこんサラダ かきたまみそ汁	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ おむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが りんご れんこん キャベツ たまねぎ ねぎ	601 26.6 27.7	793 34.7 26.0
3 (火)	牛乳 揚げパン	ライスパスタのサラダ ミートボールシチュー	ミルクコップ さとう ライスパスタ じゃがいも	あぶら ドレッシング	きなこと とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	642 24.7 38.8	810 31.1 37.7
4 (水)	牛乳 ごはん	さつまあげの三味焼き こんにやくの甘辛炒め かやくうどん	ごめ さとう うどん	ごまあぶら	さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく こんにやく たけのこ ほししいたけ	599 23.3 24.3	771 29.9 23.3
5 (木)	牛乳 ごはん	ホイコーロー ワンドラスープ ④青のり小魚	ごめ さとう かたくりこ ワンドン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり ごまかな	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ちやし	582 23.9 26.9	776 33.8 24.5
6 (金)	牛乳 ごはん	わかさぎフリッター わかめの酢の物 大根と里芋のそぼろあんかけ	ごめ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ	にんじん	きゅうり しょうが だいごん ほししいたけ	581 22.3 27.7	760 28.0 25.8
10 (火)	牛乳 麦ごはん	カレーライス りんごのフルーツポンチ	ごめ おむぎ じゃがいも マスカットゼリー さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご みかん バイナップル ナタデココ レモン	643 18.7 24.9	831 23.0 22.7
11 (水)	牛乳 チーズ クッパ	かぼちゃひき肉フライ 小松菜のソテー 野菜スープ	ごめ さとう かたくりこ ちゅうかめん プリンタルト	あぶら	さば ぶたにく だいず あぶらあげ みそ おむぎみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	しょうが ねぎ たまねぎ だいごん	610 27.0 32.3	784 33.3 29.7
16 (月)	牛乳 ミルク ロール	オムレツ 海藻サラダ 米粉のコーンクリームスープ	ミルクロール さとう ごめ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら なまクリーム	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	587 21.1 39.3	752 26.1 39.0
17 (火)	牛乳 ごはん	④ひじきふりかけ 春巻き もやし中華和え たまごと豆腐のスープ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ツナ たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	はるまき きゅうり ちやし たけのこ きくらげ はくさい ねぎ	636 23.0 35.9	837 29.3 33.5
18 (水)	牛乳 バター ロール	きのこスパゲティ 花野菜サラダ チーズ	ごめ さとう かたくりこ ちゅうかめん プリンタルト	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン プロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく セロリ カリフラワー	591 26.0 32.7	758 32.6 31.0
19 (木)	牛乳 ごはん	照焼きチキン カツオカツ } セレクト 小松菜のごま和え めった汁 牛乳プリン } セレクト みかんゼリー	ごめ さとう さつまいも ぎゅうにゅうプリン みかんゼリー	あぶら ごま	とりにく かつお あぶらあげ みそ おむぎみそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	ちやし こんにやく ごぼう だいごん ねぎ	624 20.3 27.5	815 25.8 26.4
20 (金)	牛乳 麦ごはん	木の葉丼 大豆と小魚のごまからめ	ごめ さとう おむぎ かたくりこ	あぶら ごま	たまご かまぼこ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう かえりほし こんぶ	にんじん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ えだまめ	687 32.1 30.4	890 40.4 28.3
23 (月)	牛乳 ごはん	ししゃもフライ きんぴらごぼう 鶏肉とじゃがいものうま煮	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ししゃも さつまあげ とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ	621 24.3 25.9	806 30.7 24.0
24 (火)	牛乳 ごはん	豚肉と厚揚げのキムチ炒め あさりと春雨のスープ ヨーグルト	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ あさり とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ キムチ ちやし ねぎ	646 27.2 29.0	807 33.3 26.7
25 (水)	牛乳 ごはん	ポークシューマイ 大根の中華和え 麻婆豆腐	ごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい ちめんとうふ ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいごん きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	609 27.1 29.3	800 34.6 27.0
26 (木)	牛乳 ミルク ロール	フライドチキン キャベツのサラダ カレーポトフ	ミルクロール かたくりこ ごむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし だいごん たまねぎ	612 26.0 39.1	791 33.3 38.8
27 (金)	牛乳 ごはん	後引く味わいの鮭としめじのソテー ミニトマト コクラまミルク豚汁	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら バター ごまあぶら	さけ ぶたにく みそ おむぎみそ	ぎゅうにゅう	ミニトマト にんじん	しめじ たまねぎ だいごん キャベツ ねぎ	604 23.5 26.7	781 29.0 24.7
30 (月)	牛乳 米粉 バター パン	卵とウインナーのソテー ポテトスープ ラ・フランスゼリー	ごめごバターパン さとう じゃがいも ラ・フランスゼリー	あぶら	たまご ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ かぶ	595 27.0 36.2	749 34.4 36.4
31 (火)	牛乳 ごはん	いわしのかば焼き ひじきの炒めもの 小松菜のみそ汁	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ おむぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ごまつな	こんにやく たまねぎ	605 23.3 30.9	788 29.8 28.9

\*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。④は中学校のみにつきます。