

9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							注 意 食 品 (しょうが)				
				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	脂 質			
				たんすいかぶつ が多い	しぼろが多い	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				
				kcal g		kcal g		kcal g			%	%			
8月31 (木)	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き さつま汁	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく やきどうふ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ ごんにやく だいこん ねぎ	598	769	27.4	33.9	28.6	26.4
1 (金)	牛乳	ごはん	枝豆シューマイ ナムル ジャジャン豆腐	ごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	えだまめしゅうまい あぶらあげ ぶたにく はっちょうみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	611	792	25.0	31.2	29.3	27.0
4 (月)	牛乳	わかめ ごはん	酢豚 トマト かもの中華スープ @ブルーベリークレープ	ごめ おおむぎ かたくりこ さとう @ブルーベリークレープ	あぶら	ぶたにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ かもり ねぎ	591	844	25.0	31.4	30.2	30.1
5 (火)	牛乳	米粉 バター パン	煮込みハンバーグ 粉ふきいも たまごと野菜のスープ	ごめごバターパン さとう かたくりこ じゃがいも		ハンバーグ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	603	758	30.3	38.0	33.4	32.2
6 (水)	牛乳	麦ごはん	カレーライス ハムとコーンのサラダ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ きゅうり	618	815	20.9	26.8	27.2	25.5
7 (木)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	ごめ かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	だいき とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう かえりほし	にんじん	えだまめ ごんにやく はくさい たまねぎ ねぎ	655	843	30.4	38.0	27.1	25.3
8 (金)	牛乳	ごはん	さばの香味揚げ キャベツときゅうりのごぶ和え 豚汁	ごめ ごむぎこ かたくりこ	あぶら	さば ぶたにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんにく にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい えのき ねぎ	608	781	25.8	31.6	33.9	31.1
11 (月)	牛乳	ごはん	マーボーじゃがなす 春雨スープ	ごめ じゃがいも さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ だいたんぱく ベーコン どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	なす しょうが にんにく えだまめ ほししいたけ ねぎ	601	778	20.6	25.4	34.3	31.8
12 (火)	牛乳	ミルク ロール	白身魚のケチャップからめ クラムチャウダー	ミルクロール かたくりこ ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム バター	ホキ あさり とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ	624	783	31.0	38.6	35.0	34.0
14 (木)	牛乳	麦ごはん	豚たま丼 マカロニサラダ 梨	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ マカロニ	ドレッシング	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり なし	636	819	25.7	31.9	28.0	26.0
15 (金)	牛乳	バター ロール	しお焼きそば @ポークウインナー ごぼうサラダ	バターロール ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	ぶたにく @ウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しょうが ごぼう とうもろこし きゅうり	588	820	23.2	30.8	35.4	38.4
19 (火)	牛乳	ごはん	焼きギョウザ きゅうりの中華漬け 八宝菜	ごめ かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぎょうざ ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい	606	783	23.7	29.2	29.4	27.5
20 (水)	牛乳	バター ロール	あじのから揚げ トマトソース ミートボールスープ @さつまいもチップス	バターロール ごむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも @さつまいもチップス	あぶら オリーブあぶら	あじ ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	590	778	28.3	37.0	37.1	36.4
21 (木)	牛乳	ひじき 寿司	豚肉と切干大根の炒めもの すまし汁	ごめ さとう	あぶら	あぶらあげ ぶたにく さつまいも どうふ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん チンゲンサイ	えだまめ きりほしだいこん たけのこ たまねぎ えのき ねぎ	591	755	25.1	30.9	30.3	28.0
22 (金)	牛乳	ごはん	ダッカルビ チゲうどん ヨーグルト	ごめ さとう かたくりこ うどん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ キムチ はくさい しめじ だいこん	647	799	28.8	35.4	23.1	21.4
25 (月)	牛乳	ミルク ロール	オムレツ まわかめのサラダ ポークシチュー	ミルクロール じゃがいも ごむぎこ	ドレッシング あぶら バター	オムレツ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう くまわかめ	あかピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ りんご	652	831	25.0	31.4	41.0	41.3
26 (火)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ 白菜のたくあん和え 肉じゃが	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ししゃもフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい きゅうり たくあん たまねぎ ごんにやく ねぎ	609	788	21.6	26.5	25.7	23.6
27 (水)	牛乳	バター ロール	なすとトマトのミートスバゲティ コールスローサラダ チーズ	バターロール スバゲティ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし	609	767	26.0	31.8	33.4	31.4
28 (木)	牛乳	ごはん	里芋と鶏肉の揚げからめ お魚団子汁 月見ゼリー	ごめ ごむぎこ かたくりこ さといも さとう つきみゼリー	あぶら ごま	とりにく おさかなとうにゅうだん ご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しめじ たまねぎ ねぎ	663	844	23.4	28.7	27.3	25.8
29 (金)	牛乳	麦ごはん	そぼろ丼 味噌けんちん汁	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく だいきたんぱく たまご もめんどうふ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	しょうが だいこん ごんにやく ねぎ	613	805	29.9	37.4	35.7	32.6

* 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。