

7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					実 質 値 (ないまじり)		
				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	kcal g %
				たんすいかふつ 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	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
3 (月)	牛乳	ミルク ロール	おじゃがのマヨネーズ炒め トマトと妻のリゾットスープ チーズ	ミルクロール さとう じゃがいも おしむぎ	マヨネーズ オリーブあぶら	<u>ふたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん <u>トマト</u>	しょうが えだまめ たまねぎ にんにく <u>キャベツ</u>	599 26.5 37.7	756 32.7 37.0
4 (火)	牛乳	白飯	揚げギョーザ ひじきナムル 麻婆豆腐	<u>ごめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎょうざ もめんとうふ <u>ふたにく</u> だいずたんぱく	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	<u>もやし きゅうり</u> にんにく しょうが <u>ねぎ</u> たまねぎ ほししいたけ <u>たけのこ</u>	621 25.3 32.0	846 32.4 31.1
5 (火)	牛乳	バター ロール	オムレツ ラタトゥイユ カレースープ煮	バターロール さとう じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら あぶら	オムレツ ベーコン <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	きピーマン <u>トマト</u> にんじん	にんにく たまねぎ <u>なす</u> ズッキーニ	608 22.9 39.4	778 28.5 39.2
6 (木)	牛乳	七夕寿司	天の川うどん 七夕もち	<u>ごめ</u> さとう いなにわうどん たなばたもち	ごま	とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ しょうが <u>ねぎ</u>	628 21.7 21.2	797 26.3 19.2
7 (金)	牛乳	白飯	鯖の塩こうじ竜田 磯和え 鶏すき	<u>ごめ</u> かたくりこ さとう くるまふ	あぶら	さば とりにく やきどろふ	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	<u>ごまつな</u> にんじん	<u>キャベツ</u> こんにやく はくさい しめじ <u>ねぎ</u>	647 29.7 31.7	828 36.7 29.3
10 (月)	牛乳	夏野菜の チキン カレー	福神和え すいか	<u>ごめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら	とりにく	チーズ <u>ぎゅうにゅう</u>	<u>かぼちゃ</u> <u>トマト</u> <u>すいか</u>	にんにく たまねぎ セロリ <u>なす</u> りんご キャベツ <u>きゅうり</u> ふくじんづけ	616 21.9 21.2	783 26.8 19.1
11 (火)	牛乳	白飯	メンチカツ さわらフライ } セレクト 昆布の炒め煮 ごま汁 日向夏ゼリー フロースズヨーグルト } セレクト	<u>ごめ</u> さとう さといも ひゅうがなつゼリー	あぶら ごま	メンチカツ さわらフライ さつまあげ <u>たいず ふたにく</u> もめんとうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ フロースズヨーグル ト	にんじん <u>ごまつな</u>	きりほしだいこん <u>ねぎ</u>	674 24.7 29.2	860 30.5 27.7
12 (水)	牛乳	バター ロール	いか入りしお焼きそば 卵サラダ	バターロール ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	<u>ふたにく</u> いか たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	<u>もやし</u> たまねぎ しょうが キャベツ <u>きゅうり</u>	592 24.2 36.5	755 29.9 35.3
13 (木)	牛乳	白飯	㊦かつおふりかけ チャプチェ ゆでとうもろこし ワンタンスープ	<u>ごめ</u> さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく にくいりわんたん	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	しょうが にんにく <u>たけのこ</u> ほししいたけ <u>とうもろこし</u> はくさい <u>もやし</u> たまねぎ <u>ねぎ</u>	602 21.9 26.2	771 26.8 24.2
14 (金)	牛乳	ミルク ロール	鮭のマリネ かぼちゃポタージュ	ミルクロール ごむぎこ かたくりこ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	さけ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>かぼちゃ</u> パセリ	たまねぎ	640 26.6 38.1	823 34.6 37.5
18 (火)	牛乳	白飯	てりやきミートボール きゅうりとわかめの酢の物 卵とじ	<u>ごめ</u> さとう かたくりこ くるまふ	ごま	ミートボール たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>ごまつな</u>	<u>きゅうり</u> こんにやく たまねぎ	604 26.2 28.3	806 34.0 27.4
19 (水)	牛乳	バター ロール	あじのアングリーズ 青のりポテト 野菜たっぷりスープ	バターロール さとう パンこ じゃがいも	あぶら	あじ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ	610 25.2 36.6	781 32.5 36.0

※ 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。

食べて水分補給をしよう

水分は、飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜やくだものを積極的に食べましょう。特に夏が旬の食材は、水分だけでなく、汗で失われるミネラルも豊富に含まれています。夏野菜など旬の食材を上手に取り入れて水分を補給しましょう。

