

# 11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
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	小	中
1 (水)	牛乳	ごはん	大豆と豚肉のべっこう煮 いりこだし卵そうめん汁	<b>ごめ</b> かたくりこ さとう そうめん	あぶら	<b>だいず</b> <b>ふたにく</b> <b>たまご</b> ぶかし あぶらあげ	<b>ぎゅうにゅう</b>	<b>ごまつな</b>	しょうが ほししいたけ たまねぎ えのき	674 29.8 31.9	876 37.6 29.7
2 (木)	牛乳	麦ごはん	ポークハヤシライス マカロニサラダ	<b>ごめ</b> おおむぎ マカロニ	あぶら ドレッシング	<b>ふたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご キャベツ <b>きゅうり</b>	625 19.0 29.4	813 23.0 26.9
6 (月)	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン 豆腐のサラダ もやしの中華スープ	<b>ごめ</b> かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	とりにく とうふ ベーコン	<b>ぎゅうにゅう</b> こんぶ	<b>ほうれんそう</b> にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ <b>もやし</b> きくらげ <b>ねぎ</b>	595 24.1 30.9	773 30.3 28.3
7 (火)	牛乳	胚芽パンズ (セルフサント)	タラフライ タルタルサラダ 塩こうじのポトフ @チーズ	はいがパンズ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	たら たまご ワインナー	<b>ぎゅうにゅう</b> チーズ	にんじん <b>ブロッコリー</b>	キャベツ <b>きゅうり</b> たまねぎ <b>だいこん</b>	599 23.9 38.3	794 33.3 38.9
8 (水)	牛乳	ごはん	いわしのみぞれ煮 里わかめの炒めもの とり野菜汁	<b>ごめ</b> さとう	あぶら ごまあぶら	いわし <b>ふたにく</b> とりにく やきどうふ みそ	<b>ぎゅうにゅう</b> くわかめ	にんじん	こんにゃく たまねぎ しめじ はくさい <b>ねぎ</b> しょうが にんにく	585 25.5 31.7	752 31.5 29.3
9 (木)	牛乳	鶏肉とたけのこの 中華風まぜごはん	大学芋 白菜と肉団子のスープ チーズケーキ	<b>ごめ</b> おおむぎ さとう さつまいも みずあめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく にくだんご	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん いんげん チンゲンサイ	にんにく たけのこ ほししいたけ はくさい <b>ねぎ</b> しょうが	615 20.1 29.0	915 26.8 34.3
10 (金)	牛乳	ミルク ロール	焼きそば フルーツヨーグルト和え	ミルクロール ちゅうかめん	あぶら	<b>ふたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ <b>もやし</b> しょうが みかん パイナップル もも バナナ	590 22.2 30.4	750 27.9 28.8
13 (月)	牛乳	ごはん	さばのソース煮 れんこんきんぴら 豚汁 @野菜と雑穀のふりかけ	<b>ごめ</b> さとう <b>さつまいも</b>	ごまあぶら	さば ベーコン <b>ふたにく</b> みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	<b>にんじん</b> ピーマン	しょうが <b>れんこん</b> こんにゃく <b>だいこん</b> はくさい <b>ねぎ</b>	624 24.1 28.6	809 29.8 25.7
14 (火)	牛乳	ごはん	炒り豆腐 カレーうどん	<b>ごめ</b> うどん	あぶら	<b>ふたにく</b> もめんどうふ ぎゅうにく あぶらあげ	<b>ぎゅうにゅう</b>	<b>ごまつな</b> <b>にんじん</b>	<b>もやし</b> たまねぎ <b>ねぎ</b>	623 25.7 32.8	831 33.4 31.2
15 (水)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 源助だいごんのみそ煮込み りんご	<b>ごめ</b> かたくりこ <b>さつまいも</b> さとう	あぶら ごま	<b>だいず</b> <b>ふたにく</b> あぶらあげ みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> かえりほし こんぶ	<b>にんじん</b> いんげん	<b>げんすけだいごん</b> こんにゃく りんご	665 25.9 29.1	859 32.6 27.0
16 (木)	牛乳	ミルク ロール	サクサク!!大麦入りから揚げ 甘酸っぱい!にんじんとトマトの和え物 加賀白ねぎのクラムチャウダー	ミルクロール こむぎこ おおむぎ さとう じゃがいも <b>ごめ</b>	ごまあぶら あぶら ごま なまクリーム	とりにく あさり ベーコン	<b>ぎゅうにゅう</b>	<b>トマト</b> <b>にんじん</b>	しょうが にんにく <b>ねぎ</b> たまねぎ	648 27.9 38.8	838 35.9 38.8
17 (金)	牛乳	麦ごはん	そぼろっコリーごはん かぶとほうれん草のスープ ヨーグルト	<b>ごめ</b> おおむぎ さとう	あぶら	<b>ふたにく</b> とりにく だいずたんぱく みそ <b>たまご</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ヨーグルト	<b>ブロッコリー</b> <b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b>	しょうが たまねぎ <b>かぶ</b> しめじ はくさい	622 27.3 28.9	784 35.5 27.1
20 (月)	牛乳	こぎつね いなりちらし	串麩の肉じゃが	<b>ごめ</b> さとう じゃがいも くるまふ		あぶらあげ <b>ふたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ こんにゃく <b>ねぎ</b>	645 24.3 28.5	833 30.0 26.3
21 (火)	牛乳	ミルク ロール	照り焼きハンバーグ アロマレッドにんじんのグラッセ 冬野菜と大妻のミネストローネ	ミルクロール さとう かたくりこ おおむぎ	バター オリーブあぶら	ハンバーグ ベーコン	<b>ぎゅうにゅう</b>	<b>にんじん</b> トマト	とうもろこし セロリ にんにく たまねぎ <b>かぶ</b> はくさい	599 24.4 35.3	755 30.3 34.1
22 (水)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ ビーフン炒め 麻婆豆腐	<b>ごめ</b> ビーフン さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうぎ さつまいも もめんどうふ <b>ふたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく しょうが <b>ねぎ</b> たまねぎ たけのこ ほししいたけ	651 25.0 29.6	849 31.2 27.2
24 (金)	牛乳	ごはん	魚のみそだれ たまごともやしの和えもの 治部煮汁	<b>ごめ</b> さとう かたくりこ すだれふ	あぶら ごまあぶら ごま	あじ とりにく たまご みそ はちしようみそ	<b>ぎゅうにゅう</b> かいそうミックス	にんじん <b>ほうれんそう</b>	<b>もやし</b> <b>だいごん</b> ほししいたけ たけのこ	597 28.9 29.5	780 36.8 25.5
27 (月)	牛乳	ミルク ロール	ごまつなのペンネソテー さつまいもシチュー	ミルクロール ペンネ さつまいも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら / バター なまクリーム	ベーコン とりにく	<b>ぎゅうにゅう</b>	<b>ごまつな</b> にんじん	たまねぎ しめじ にんにく はくさい	630 23.4 33.9	790 28.9 32.8
28 (火)	牛乳	うめひじき ごはん	鶏肉とごぼうの甘辛いため 豆腐とぶかしのすまし汁	<b>ごめ</b> おおむぎ さとう こむぎこ かたくりこ	ごま あぶら	とりにく とうふ ぶかし	<b>ぎゅうにゅう</b> ひじき	にんじん	うめ ごぼう えだまめ えのき たまねぎ <b>ねぎ</b>	640 27.1 29.1	838 34.3 26.5
29 (水)	牛乳	ミルク ロール	豚肉のソースマリネ クリームポテト たまごスープ @ぶどうゼリー	ミルクロール さとう じゃがいも かたくりこ ぶどうゼリー	バター オリーブあぶら	<b>ふたにく</b> <b>たまご</b> とりにく	<b>ぎゅうにゅう</b>	ピーマン <b>トマト</b> にんじん <b>ごまつな</b>	たまねぎ りんご キャベツ しめじ	599 29.4 35.9	790 36.7 33.6
30 (木)	牛乳	ごはん	ふくらぎのカレーたつた揚げ ブロッコリーのあえもの 根菜のごま豆腐みそ汁 @のり佃煮	<b>ごめ</b> かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	ふくらぎ とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん <b>ブロッコリー</b>	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう <b>ねぎ</b>	665 29.4 33.2	861 36.2 30.5

\*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。