

# 12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 kcal	
				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)		たんぱく質 たんぱく質	脂 質 脂 質
				たんずいかぶつ 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
1 (金)	牛乳	ごはん	かき揚げ ほうれん草のおひたし 江戸っ子煮	<u>ごめ</u> さとう	あぶら	かまぼこ <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>ほうれんそう</u> <u>にんじん</u>	かきあげ <u>キャベツ</u> こんにやく たけのこ	638 24.3 32.7	840 30.3 30.4
4 (月)	牛乳	麦ごはん	カレーライス ツナとブロッコリーのサラダ	<u>ごめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	<u>ふたにく</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u>	にんにく たまねぎ りんご <u>キャベツ</u> とうもろこし	641 23.5 28.4	827 29.0 26.4
5 (火)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 源助大根のおでん	<u>ごめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう	あぶら ごま	<u>だいず</u> あぶらあげ さつまあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし こんぶ	<u>にんじん</u> いんげん	<u>げんすけだいこん</u> こんにやく	635 25.7 29.2	820 31.9 27.1
6 (水)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん 小松菜の中華炒め 五目ラーメン	<u>ごめ</u> さとう かたくりこ ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら	ミートボール <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ごまつな</u> <u>にんじん</u>	たまねぎ <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> たけのこ にんにく <u>ねぎ</u>	598 22.5 29.0	775 28.4 27.9
7 (木)	牛乳	ミルク ロール	小松トマトのアクアパッツァ れんこんとひじきの シャキシャキサラダ 小松にんじんのポタージュ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ さとう <u>ごめ</u> じゃがいも	あぶら オリーブあぶら マヨネーズ バター なまクリーム	ホキ ハム とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	<u>トマト</u> にんじん	たまねぎ にんにく <u>れんこん</u> きゅうり	625 26.3 37.9	781 32.0 36.8
8 (金)	牛乳	ごはん	焼きとり風炒め 冬野菜の味噌汁 ㊦りんごタルト	<u>ごめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう ㊦りんごタルト	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>ごまつな</u>	<u>ねぎ</u> <u>だいこん</u> しめじ はくさい	598 26.2 31.2	874 33.1 29.6
11 (月)	牛乳	牛肉 ちらし 寿司	豚大根 みかん	<u>ごめ</u> さとう	あぶら	ぎゅうにく たまご <u>ふたにく</u> もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>ごまつな</u> いんげん	しょうが ごぼう <u>だいこん</u> こんにやく みかん	602 21.3 23.8	764 26.1 21.8
12 (火)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 荻わかめの炒めもの 卵とじ	<u>ごめ</u> さとう じゃがいも くるまふ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さば みそ <u>ふたにく</u> <u>たまご</u> あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> くわわかめ	<u>にんじん</u>	しょうが <u>ねぎ</u> こんにやく たまねぎ	646 29.6 31.2	832 36.7 28.9
13 (水)	牛乳	ミルク ロール	チキンカツ キャベツソテー さつまいもスープ ㊦ヨーグルト	ミルクロール こむぎこ パンこ <u>さつまいも</u>	あぶら	とりにく ウインナー	<u>ぎゅうにゅう</u> ㊦ヨーグルト	<u>にんじん</u> チンゲンサイ	<u>キャベツ</u> とうもろこし たまねぎ	593 26.7 30.8	805 35.1 28.1
14 (木)	牛乳	ごはん	きびなごサクサク揚げ ナムル 八宝菜	<u>ごめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	<u>ふたにく</u> いか うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> きびなご	<u>にんじん</u>	<u>もやし</u> きゅうり しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい	598 24.8 30.1	794 31.9 28.6
15 (金)	牛乳	バター ロール	ツナのトマトクリームスパゲティ アロマレッドと冬野菜のしゃぶ しゃぶサラダ	バターロール スパゲティ	オリーブあぶら なまクリーム ドレッシング	ツナ ベーコン <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン <u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ しめじ にんにく <u>だいこん</u>	615 27.0 33.8	786 33.7 32.5
18 (月)	牛乳	わかめ ごはん	豚肉と野菜のオイスター炒め ワンタンスープ チーズ	<u>ごめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごまあぶら	<u>ふたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ わかめ	<u>にんじん</u> ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ <u>キャベツ</u> <u>ねぎ</u>	604 25.3 29.7	784 33.4 27.9
19 (火)	牛乳	バター ロール	洋風炒り卵 ポークビーンズ	バターロール さとう じゃがいも	あぶら	<u>たまご</u> ウインナー <u>ふたにく</u> <u>だいず</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>ごまつな</u> トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	615 28.0 37.9	769 34.9 37.1
20 (水)	牛乳	ごはん	ふくらぎのたつた揚げ れんこんとにんじんのきんぴら かぼちゃの味噌煮込みうどん	<u>ごめ</u> かたくりこ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	<u>ふくらぎ</u> とりにく あぶらあげ みそ はっちゃんみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> いんげん かぼちゃ	しょうが <u>れんこん</u> こんにやく はくさい <u>ねぎ</u>	646 25.7 33.9	839 31.6 31.0
21 (木)	牛乳	かぶと ベーコン のピラフ	フライドチキン ミニトマト キャベツのコンソメスープ クリスマスデザート	<u>ごめ</u> おおむぎ かたくりこ こむぎこ クリスマスケーキ	バター あぶら	ベーコン とりにく ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u>	ミニトマト <u>にんじん</u>	しめじ <u>かぶ</u> とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ	682 22.5 37.2	931 29.0 36.1

\* 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。