

1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)		小	中	
			たんすいかぶつ が多い	しほが多い	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			
9 (火)	牛乳	麦ごはん 厚揚げの味噌汁	ブルコギ丼	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にら にんじん	にんにく たまねぎ しめじ だいこん ねぎ	596 24.0 29.1	759 29.5 27.2
10 (水)	牛乳	ごはん 出世魚のから揚げ 紅白なます 白玉雑煮	ごめ かたくりこ こむぎこ さとう しらたまだんご	あぶら ごま	ぶくらぎ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん えのき はくさい ねぎ	673 26.3 30.6	864 32.2 28.2	
11 (木)	牛乳	ごはん 豚肉のマーマレードソース 茎わかめのサラダ たまごスープ	ごめ 小むぎこ かたくりこ マーマレード じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ごまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ	593 27.1 25.8	785 35.5 23.6	
12 (金)	牛乳	バター ロール ミートスパゲティ 大豆の卵サラダ	バターロール スパゲティ	オリーブあぶら マヨネーズ	ぶたにく だいたんぱく たまご はつがだいず	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	638 26.5 35.4	812 33.0 34.4	
15 (月)	牛乳	バター ロール 鶏肉の香草揚げ クリームポテト 野菜スープ	バターロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	610 25.5 39.7	787 32.6 39.9	
16 (火)	牛乳	ごはん 白身魚の甘酢あんからめ 小松うどん (かやく)	ごめ かたくりこ こむぎこ さとう うどん	あぶら	ホキ だいず カブツキーかまぼ こ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	618 26.7 26.5	806 32.7 23.9	
17 (水)	牛乳	ミルク ロール オムレツ キャベツソテー 冬野菜のクリームスープ ㊟青のり小魚	ミルクロール じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	オムレツ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ㊟あおのり ㊟ごさかな	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ かぶ はくさい	590 22.8 40.1	773 31.4 39.4	
18 (木)	牛乳	ひじき ごはん 春雨サラダ めった汁	ごめ おおむぎ さとう はるさめ さつまいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ツナ ぶたにく みそ おおむぎみそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	595 22.4 23.3	760 27.2 21.1	
19 (金)	牛乳	ごはん えびシューマイ たまごナムル 麻婆豆腐	ごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	えびしゅうまい たまご もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ちやし 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	610 25.4 30.2	803 32.2 28.2	
22 (月)	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	ぎゅうにく 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 きゅうり キャベツ とうもろこし	629 20.3 29.2	812 25.0 27.2	
23 (火)	牛乳	ミルク ロール 豚肉のソースマリネ 花野菜添え スープ煮 ㊟チーズ	ミルクロール さとう マカロニ		ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう ㊟チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ りんご カリフラワー だいこん はくさい	603 28.2 36.7	787 36.5 37.3	
24 (水)	牛乳	ごはん ししゃものお茶天ぷら キャベツとにんじんの炒めもの くるま麩のおでん	ごめ 小むぎこ かたくりこ くるまふ さとう	あぶら	ベーコン あぶらあげ ちくわ うずらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	りよくちや にんじん	キャベツ ちやし だいこん こんにゃく	600 23.9 30.6	761 28.7 28.1	
25 (木)	牛乳	ミルク ロール メンチカツ スイートポテトサラダ トマトスープ 加賀しずくの梨ゼリー	ミルクロール さとう なしゼリー	あぶら マヨネーズ オリーブあぶら	ごぼうメンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり セロリ たまねぎ かぶ キャベツ	629 20.8 34.8	801 25.7 34.5	
26 (金)	牛乳	わかめ ごはん さばの色付け れんこんきんぴら 丸いもとなめこの味噌汁	ごめ おおむぎ かたくりこ さとう まるいも	あぶら ごま ごまあぶら	さば ぶたにく もめんとうふ はっちょうみそ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが れんこん こんにゃく たまねぎ なめこ ねぎ	637 25.4 32.6	806 31.0 30.6	
29 (月)	牛乳	ごはん 青菜と高野豆腐のオイスター炒め 卵とじ	ごめ さとう くるまふ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく こうやどふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな あかピーマン にんじん	たけのこ しめじ にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく ねぎ	616 30.4 29.5	793 37.8 27.5	
30 (火)	牛乳	ごはん さわらフライ ごま和え じゃがいものそぼろあんかけ	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	さわらフライ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ ちやし しょうが たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	637 24.7 27.1	818 30.2 24.9	
31 (水)	牛乳	バター ロール 煮込みハンバーグ ツナサラダ 人参の米粉ポタージュ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも ごめこ	ドレッシング あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	674 27.5 39.3	848 34.1 38.6	