

2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

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(21歳以上)	
				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 %
				たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
1 (木)	牛乳	ごはん	焼き肉 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 みそ とりにく おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ りんご ごぼう だいこん はくさい ねぎ	590 27.4 26.8	759 33.9 24.5
2 (金)	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き 福神和え すまし汁 節分豆	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	いわし とうふ ぶかし だいず	ぎゅうにゅう わかめ		はくさい きゅうり ぶくじんづけ たまねぎ えのき	587 25.0 29.0	750 30.4 26.2
5 (月)	牛乳	ごはん	かぼちゃシューマイ ツナとにんじんの和え物 豆腐と春雨の中華煮	ごめ さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ツナ ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぼちゃしゅうまい きゅうり たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	634 24.8 26.4	819 30.9 24.5
6 (火)	牛乳	ミルク ロール	和風スパゲティ ハムサラダ	ミルクロール スパゲティ	あぶら バター マヨネーズ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ えのき キャベツ とうもろこし	587 24.8 35.9	748 30.8 34.7
7 (水)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 磯和え 大根と里芋の煮物	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう さといも	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも のり	ごまつな にんじん	もやし だいこん ほししいたけ	604 25.8 30.8	752 30.8 27.3
8 (木)	牛乳	麦 ごはん	冬野菜のドライカレー 野菜スープ	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいずたんぱく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん りんご	593 25.1 24.9	767 31.5 22.4
9 (金)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のレモンソースからめ ポークビーンズ	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	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ レモン にんにく	673 32.8 36.9	843 40.8 36.2
13 (火)	牛乳	ごはん	春巻き ひじきナムル 八宝菜	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	はるまき もやし 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	684 23.6 35.8	824 29.7 30.7
14 (水)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ごま酢和え 韓国風肉じゃが	ごめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい きりぼしだいこん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ごんにやく	603 22.4 25.1	775 27.2 22.8
15 (木)	牛乳	ミルク ロール	焼きそば フルーツヨーグルト	ミルクロール ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	はるまき キャベツ しょうが みかん パナップル もも バナナ	594 22.1 30.2	755 27.8 28.5
16 (金)	牛乳	わかめ ごはん	さばの香味揚げ たらフライ 小松菜のソテー 打ち豆入りごま汁 うの花揚げ やさいとくだものゼリー	ごめ おおむぎ ごむぎこ かたくりこ さといも うのはなあげ やさいとくだものゼリー	あぶら ごま	さば たら とりにく うちまめ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ しめじ とうもろこし だいこん たまねぎ ねぎ	657 26.4 21.5	814 31.8 25.1
19 (月)	牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ カラフルサラダ かぼちゃポタージュ	バターロール さとう かたくりこ ごむぎこ	ドレッシング あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	685 26.7 37.6	864 33.3 36.9
20 (火)	牛乳	チャー ハン	大根サラダ 中華スープ チーズ	ごめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ドレッシング	たまご ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごまつな にんじん	にんにく ねぎ だいこん きゅうり もやし	600 24.2 33.9	756 30.1 31.2
21 (水)	牛乳	ミルク ロール	鮭のから揚げ タルタルサラダ カレーポトフ	ミルクロール ごむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	さけ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	600 29.0 38.3	750 35.4 37.0
22 (木)	牛乳	ごはん	かき揚げ 豚肉とれんごんの炒めもの ちゃんごうどん	ごめ さとう うどん	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	やさいかきあげ れんごん ねぎ ほししいたけ だいこん はくさい	598 20.8 31.9	797 25.7 29.2
26 (月)	牛乳	麦 ごはん	ビビンバ わかめスープ	ごめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし たまねぎ はくさい ねぎ	632 25.0 32.6	822 31.2 30.0
27 (火)	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	だいず とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう かえりぼし	にんじん	えだまめ ごんにやく はくさい ねぎ	647 30.1 27.5	833 37.7 25.5
28 (水)	牛乳	揚げ 米粉 パン	キャベツとツナのサラダ ミートボールスープ	ごめミルクパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	きなこ ツナ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	590 25.6 38.7	747 32.2 37.8
29 (木)	牛乳	ごはん	あじのねぎだれ 豚肉のじゃがいため とり野菜汁	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	あじ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのき	630 28.3 30.4	830 37.1 29.1

* 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。