

5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

日 (曜)	献立名			食品名				栄養価(エネルギー)			
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をたくもつものになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものになる食品(みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				たんすいかぶつが多い	しぼりが多い	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 (水)	牛乳	枝豆の梅ゆかりごはん	鶏肉と春キャベツの旨辛いためすまし汁 かしわもち	こめ おおむぎ さとう かたくりこ かしわもち	あぶら	とりにく みそ とうふ ふかし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	えだまめ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく えのき ねぎ	624 25.5 19.9	791 31.6 17.5
7 (火)	牛乳	バターロール	ポークはちみつレモン 野菜ソテー トマトポトフ	バターロール かたくりこ こむぎこ はちみつ さとう ジャがいも	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが レモン キャベツ たまねぎ はくさい	594 32.1 32.6	737 38.6 31.3
8 (水)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ごぼうサラダ カレーうどん	こめ さとう うどん	ドレッシング あぶら	だしまたまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ ねぎ	624 22.2 29.1	786 27.2 27.3
9 (木)	牛乳	ごはん	手作りひじきふりかけ カレイのから揚げ きゅうりの中華漬け さつまい	こめ さとう さつまいも	あぶら こま ごまあぶら	かつおぶし かれい とりにく あぶらあげ やきとうふ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きゅうり しょうが はくさい ねぎ	608 26.6 27.8	781 32.5 25.4
10 (金)	牛乳	ごはん	豚肉と春雨の炒めもの 厚揚げのそぼろあんかけ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん	もやし しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	634 26.9 29.7	844 35.6 28.9
13 (月)	牛乳	ごはん	さつまいの三味焼き ごま酢あえ 肉じゃが	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	さつまい ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり こんにゃく たまねぎ	589 23.1 21.2	763 28.8 18.9
15 (水)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ 切干大根の炒めナムル 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ かまぼこ もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	621 25.1 30.0	808 31.3 27.7
16 (木)	牛乳	バターロール	ふくらぎのソースがけ ささみときゅうりのサラダ マカロニスープ	バターロール こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	ふくらぎ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ	640 27.9 40.1	794 34.1 39.3
17 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 小松菜の卵とじ	こめ かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	だいや たまご とりにく	ぎゅうにゅう かえりぼし こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく ねぎ	635 28.2 27.8	818 35.4 25.9
20 (月)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 こんにゃくきんぴら かんぴょうのかきたま汁	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	さば みそ ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ こんにゃく かんぴょう	591 26.9 32.1	762 33.3 29.8
21 (火)	牛乳	麦ごはん	牛井 スナックエンドウとツナのサラダ ぶどうゼリー	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ぶどうゼリー	オリーブあぶら	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん スナックエンドウ	こんにゃく たまねぎ えのき ねぎ キャベツ	641 22.9 27.0	816 28.2 25.0
22 (水)	牛乳	ごはん	チキン南蛮 タルタルソース 福神和え 味噌汁	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とりにく たまご あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ ねぎ	661 23.0 35.7	878 29.6 34.6
23 (木)	牛乳	ミルクロール	ナン キーマカレー 野菜スープ	ミルクロール ナン さとう さつまいも	あぶら	ぶたにく だいやたんぱく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく しょうが だいこん	582 29.4 31.9	804 38.8 29.0
24 (金)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら もやし炒め 五目ラーメン チーズ	こめ こむぎこ かたくりこ ちゅうかめん	あぶら	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが もやし キャベツ たけのこ にんにく ねぎ	632 24.3 34.0	773 28.3 30.7
27 (月)	牛乳	わかめ ごはん	鶏肉と里いものあまからめ なめこ豚汁	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん はくさい なめこ ねぎ	668 28.3 32.9	852 35.2 31.2
28 (火)	牛乳	ピラフ	ポークビーンズ	こめ おおむぎ じゃがいも	バター あぶら	ベーコン ぶたにく だいや	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ とうもろこし にんにく	621 22.3 32.5	818 27.5 30.0
29 (水)	牛乳	キャロットパン	あじの香味揚げ 粉ふきいも トマトとたまごのスープ ヨーグルト	キャロットパン こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	あじ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ トマト にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ	616 32.2 32.9	761 38.7 31.6
30 (木)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのこぶ和え 鶏すき	こめ さとう かたくりこ くるまふ		にくだんご とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり こんにゃく はくさい ねぎ	586 27.6 25.6	766 35.2 23.9
31 (金)	牛乳	ミルクロール	焼きそば フルーツポンチ	ミルクロール ちゅうかめん さくらんぼゼリー さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん バイナップル オナデココ パナナ	590 21.0 28.5	748 26.3 27.2

*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。