

# 6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

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名		食 品 名						栄養価(210gあたり)		
			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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 %
3 (月)	牛乳	ごはん	いわしの梅しょうゆ煮 ささみときゅうりの和え物 根菜のごま豆腐みそ汁	<u>こめ</u> さとう さいとも	ごまあぶら ごま	いわしうめに とりにく あぶらあげ どうにゅう みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>きゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> <u>だいこん</u> たまねぎ ねぎ	602 26.3 29.5	773 32.6 26.8
4 (火)	牛乳	麦ごはん	ガバオライス 春雨と豆腐のスープ ココアワッフル	<u>こめ</u> おおむぎ さとう はるさめ ココアワッフル	あぶら	<u>ぶたにく</u> だいにく たんぱく とりにく どうふ	<u>きゅうにゅう</u>	あかピーマン ピーマン きピーマン バジル にんじん <u>こまつな</u>	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	676 28.6 30.4	854 35.5 27.7
5 (水)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉とブロッコリーのアヒージョソ テー トマトスープ	ミルクロー かたくりこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	とりにく ベーコン	<u>きゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん <u>トマト</u>	にんにく たまねぎ しめじ <u>キャベツ</u>	633 25.2 40.7	793 31.0 40.2
6 (木)	牛乳	ごはん	ごぼうかき揚げ 荳わかめの炒めもの いなりうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら ごまあぶら	きゅうにく あぶらあげ	<u>きゅうにゅう</u> くわかめ	にんじん	ごぼうかきあげ こんにやく ほしいたけ ねぎ	634 18.7 32.8	800 22.7 30.9
7 (金)	牛乳	バター ロール	オムレツ コールスローサラダ 野菜のスープ煮 キャンディチーズ	バターロー じゃがいも	ドレッシング	オムレツ <u>ぶたにく</u>	<u>きゅうにゅう</u> チーズ	にんじん チンゲンサイ	<u>キャベツ</u> どうもろこし たまねぎ	585 23.8 38.8	756 30.6 39.4
10 (月)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ ヨーグルト	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング	きゅうにく かまぼこ	<u>きゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス ヨーグルト	かぼちゃ にんじん <u>トマト</u>	にんにく たまねぎ りんご <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>	692 23.1 25.6	876 27.8 23.5
11 (火)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ トマト 鶏肉とじゃがいものうま煮	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	<u>だいにく</u> とりにく	<u>きゅうにゅう</u> かえりぼし	にんじん <u>トマト</u> いんげん	えだまめ たまねぎ こんにやく	609 27.0 23.8	786 33.5 21.3
12 (水)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ もやし炒め 八宝菜	<u>こめ</u> かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ポークしゅうまい さつまあげ <u>ぶたにく</u> いか あさり うずらたまご	<u>きゅうにゅう</u>	にんじん にら	<u>もやし</u> しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ はくさい	618 28.5 28.3	812 36.4 26.5
13 (木)	牛乳	ごはん	さばの香味揚げ ハムと千石豆の和え物 かきたま味噌汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ	あぶら ドレッシング	さば ハム <u>たまご</u> どうぶ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>きゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	しょうが にんにく <u>せんごくまめ</u> きりぼしだいこん <u>きゅうり</u> たまねぎ えのき	656 28.0 37.5	843 34.5 34.7
14 (金)	牛乳	米粉 バター パン	小松菜のクリームスパゲティ ツナとブロッコリーのサラダ メロン	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> スパゲティ こめこ さとう	オリーブあぶら バター なまクリーム	とりにく ツナ	<u>きゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u> <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ しめじ <u>キャベツ</u> どうもろこし メロン	623 29.5 32.2	800 37.1 30.8
18 (火)	牛乳	ごはん	豚肉のくわ焼き ゆかり和え とり野菜汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう さいとも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	<u>きゅうにゅう</u>	にんじん	<u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> たまねぎ はくさい えのき ねぎ しょうが にんにく	595 28.3 26.9	783 36.9 24.9
19 (水)	牛乳	ミルク ロール	白身魚のケチャップからめ ウインナーポトフ	ミルクロー かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ホキ <u>だいにく</u> ウインナー	<u>きゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ <u>キャベツ</u>	632 29.5 36.3	789 36.5 35.7
20 (木)	牛乳	麦ごはん	ピビンバ わかめスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	きゅうにく <u>たまご</u> ベーコン どうぶ	<u>きゅうにゅう</u> わかめ	<u>こまつな</u> にんじん	しょうが にんにく <u>もやし</u> ほしいたけ たまねぎ <u>ねぎ</u>	646 26.2 35.1	842 32.8 32.6
21 (金)	牛乳	バター ロール	ズッキーニとツナのペンネソテー 米粉のコーンチャウダー りんごゼリー	バターロー ペンネ じゃがいも <u>こめ</u> りんごゼリー	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ツナ とりにく	<u>きゅうにゅう</u>	あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しめじ ズッキーニ どうもろこし	626 25.3 30.8	774 31.2 30.2
24 (月)	牛乳	ごはん	鶏肉のオイスターソース炒め 厚揚げのカレー中華煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u>	<u>きゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	<u>キャベツ</u> たまねぎ しょうが にんにく しめじ <u>ねぎ</u>	607 28.2 29.4	782 35.6 27.4
25 (火)	牛乳	揚げ米粉 パン	大根サラダ ミートボールシチュー	<u>こめ</u> <u>こミルクパン</u> さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	きなこ とりにく にくだんご	<u>きゅうにゅう</u>	にんじん トマト	<u>だいこん</u> <u>きゅうり</u> たまねぎ にんにく	612 24.8 35.9	769 31.0 34.6
26 (水)	牛乳	ごはん	鮭のたつた揚げ きゅうりとわかめの酢の物 卵とあさりの豆腐チゲ	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら ごま	さけ たまご <u>ぶたにく</u> あさり どうぶ	<u>きゅうにゅう</u> わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが <u>きゅうり</u> にんにく はくさい	605 29.9 30.6	777 37.1 28.4
27 (木)	牛乳	ごはん	ちくわのしょうが天ぷら こんにやくの甘辛炒め さつま汁 氷室まんじゅう	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも ひわろまんじゅう	あぶら ごまあぶら	ちくわ <u>ぶたにく</u> とりにく みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>きゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	しょうが こんにやく ごぼう <u>だいこん</u> はくさい <u>ねぎ</u>	655 23.9 22.3	837 29.7 21.0
28 (金)	牛乳	わかめ ご飯	コーンサラダ ジャージャー麺	こめ おおむぎ ちゅうかめん さとう かたくりこ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	かまぼこ <u>ぶたにく</u> だいにく たんぱく はっちようみそ	<u>きゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	どうもろこし <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> <u>もやし</u> たまねぎ たけのこ <u>ねぎ</u> ほしいたけ にんにく しょうが	635 24.3 25.8	821 30.2 23.6

\*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。