

9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(%)	
				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 kcal	たんぱく質 g
				たんずいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしが多い	おきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
2 (月)	白飯	牛乳	豚肉の生姜焼き 味噌汁	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> みそ あぶらあげ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ はくさい <u>ねぎ</u>	604 24.8 30.7	778 30.6 28.6
3 (火)	すしごはん	牛乳	卵とそばろのちらし寿司 かものスープ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	どりにく だいや たんぱく たまご <u>ぶたにく</u> もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	しょうが <u>たけのこ</u> えだまめ <u>かものり</u> <u>ねぎ</u>	594 25.7 35.5	779 32.1 32.6
4 (水)	ミルク ロール	牛乳	ヒレカツ コールスローサラダ にんじんの米粉ポタージュ	ミルクロール じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	ヒレカツ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん パセリ	キャベツ どうもろこし たまねぎ	613 23.6 38.8	784 30.0 38.2
5 (木)	ごはん	牛乳	だし巻き卵 あいまぜ 煮込みうどん	こめ あいまぜ さとう うどん		たまご さつまあげ どりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ごぼう だいこん <u>たけのこ</u> ほししいたけ <u>ねぎ</u>	597 24.5 25.3	751 29.7 23.2
6 (金)	バター ロール	牛乳	鮭のから揚げ ハムとキャベツのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	バターロール こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	さけ ハム どりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん <u>こまつな</u>	キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ	623 31.7 34.1	758 38.1 33.4
9 (月)	バター ロール	牛乳	焼きそば フルーツゼリー和え	バターロール ちゅうかめん シャインマスカットゼリー さとう	あぶら			にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> しょうが みかん パイナップル バナナ ナタデココ レモン	600 21.2 29.4	765 26.5 27.9
10 (火)	ごはん	牛乳	若鶏のたつた揚げ 金時草とツナのナムル わかめとねぎのスープ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	どりにく ツナ ベーコン どうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>きんじそう</u> にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ <u>ねぎ</u>	616 23.2 35.6	817 29.8 34.7
11 (水)	ミルク ロール	牛乳	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー クラムチャウダー	ミルクロール さとう かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ あさり どりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u> パセリ	しめじ どうもろこし たまねぎ	620 29.6 35.0	793 37.7 33.4
12 (木)	ごはん	牛乳	豚のトマト南蛮ソース 江戸っ子煮	こめ さとう	あぶら	あじ <u>だいや</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>トマト</u> にんじん	たまねぎ <u>きゅうり</u> こんにゃく <u>たけのこ</u>	657 31.0 32.6	858 39.9 29.0
13 (金)	麦ごはん	牛乳	カレーライス たまご野菜のサラダ 梨	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく たまご	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんにく たまねぎ りんご キャベツ <u>きゅうり</u> なし	643 21.6 28.3	810 25.3 25.3	
17 (火)	わかめ ごはん	牛乳	里いも鶏肉の揚げからめ お魚団子汁 お見せゼリー	こめ おおむぎ わかめ かたくりこ さといも さとう おつきみゼリー	あぶら	どりにく おさかなどうにゅうだ んご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ はくさい <u>ねぎ</u>	660 24.2 25.0	826 29.4 23.6
18 (水)	米粉 バターパン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ カレースープ煮	<u>こめこ</u> <u>バターパン</u> じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	オムレツ ベーコン どりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン きピーマン <u>トマト</u> にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	599 24.5 39.2	763 30.7 39.0
19 (木)	ごはん	牛乳	マーボーじゃがなす 卵の中華スープ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> みそ だいや たんぱく たまご どりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン にんじん チンゲンサイ	なす しょうが にんにく たまねぎ えのき <u>ねぎ</u>	615 24.7 33.2	792 30.4 31.1
20 (金)	ごはん	牛乳	鯖の生姜煮 ひじきの炒り煮 豚汁	こめ さとう	ごまあぶら ごま	さば あぶらあげ <u>ぶたにく</u> やきどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	しょうが <u>ねぎ</u> <u>れんこん</u> えだまめ だいこん はくさい こんにゃく	626 28.1 32.8	845 32.6 34.3
24 (火)	ごはん	牛乳	焼きギョーザ 磯和え 五目ラーメン	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら	ぎょうざ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	<u>こまつな</u> にんじん	<u>もやし</u> キャベツ たまねぎ <u>たけのこ</u> にんにく <u>ねぎ</u>	590 20.8 26.5	751 25.5 24.6
25 (水)	ごはん	牛乳	味付のり 大豆と小魚のごまからめ 鶏肉と里いものうま煮	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	<u>だいや</u> どりにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> のり かえりぼし	にんじん	<u>れんこん</u> どうもろこし こんにゃく はくさい <u>ねぎ</u>	640 29.9 27.6	822 37.2 25.5
26 (木)	ミルク ロール	牛乳	さわらフライ タルタルサラダ ABCマカロニスープ	ミルクロール じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	<u>さわらフライ</u> たまご ワインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ しめじ	593 24.0 37.9	765 31.5 38.0
27 (金)	きのこ香る やみつき 鮭の 炊きこみ風 ごはん	牛乳	豚肉とこんにゃくのきんぴら 小松菜入ったつぷりトマトの 濃厚スープ さつまいもプリン	こめ おおむぎ さとう さつまいもプリン	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら	さけ <u>ぶたにく</u> さつまあげ どりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん <u>こまつな</u> <u>トマト</u>	<u>たけのこ</u> しいたけ まいたけ こんにゃく にんにく たまねぎ キャベツ	597 24.7 26.2	771 30.7 23.3
30 (月)	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 春雨と卵の酢の物 ピリ辛肉じゃが	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	たまご <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん	キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ こんにゃく にんにく <u>ねぎ</u>	649 22.2 27.3	841 27.4 25.4

*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。