

10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(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %	
				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	しぼうが多い	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		
1 (火)	牛乳	ごはん	焼き肉 ワンタンスープ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ ワンタン	あぶら	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい ねぎ	645 25.2 27.1	819 30.3 25.4
3 (木)	牛乳	ごはん	あじのたつた揚げ きゅうりとわかめの酢の物 小松うどん(かやく)	こめ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま	あじ カブツキーかまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たけのこ ほししいたけ ねぎ	599 25.2 26.4	752 30.4 24.1
4 (金)	牛乳	ミルク ロール	オムレツ れんこんのミートソース さつまいものクリーム煮	ミルクロール さとう さつまいも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	オムレツ ぶたにく だいずたんぱく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく たまねぎ れんこん キャベツ	640 25.9 36.7	816 32.3 36.5
7 (月)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 小松菜のごま和え 鶏すき	こめ さとう くるまふ	ごま	さば みそ とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが ねぎ きりぼしだいこん こんにゃく はくさい	623 31.1 28.9	841 36.9 30.5
8 (火)	牛乳	ごはん	かつおふりかけ 高野豆腐入り酢豚 春雨とたまごのスープ	こめ かたくりこ さつまいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく こうやどうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しょうが たまねぎ もやし	662 26.2 30.7	855 32.5 28.7
9 (水)	牛乳	ミルク ロール	きのこの和風スパゲティ れんこんサラダ 青のり小魚	ミルクロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら バター マヨネーズ	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのりこぎかな	にんじん ばんのうねぎ	にんにく たまねぎ しめじ えのき れんこん キャベツ きゅうり	595 26.8 32.8	753 32.8 31.4
10 (木)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー にんじんとほうれん草のサラダ ぶどうゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ぶどうゼリー	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 かぼちゃ トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ りんご どうもろこし	696 22.3 26.6	887 27.3 24.6
11 (金)	牛乳	バター ロール	豚肉のマスタードソース キャベツのソテー ウインナーと野菜のスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	レモン キャベツ エリンギ たまねぎ	589 27.7 37.6	753 36.0 36.9
15 (火)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら もやし炒め 肉じゃが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん にら いんげん	もやし こんにゃく たまねぎ ねぎ	629 22.6 30.0	786 26.5 26.5
16 (水)	牛乳	ミルク ロール	ブロッコリーのタルタルチーズサラダ ポークピーンズ	ミルクロール じゃがいも	マヨネーズ あぶら	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ダイスチーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	620 27.1 39.2	778 33.3 38.1
17 (木)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん キャベツと昆布のナムル 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	にくだんご もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ 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	608 26.2 31.7	800 33.8 29.8
18 (金)	牛乳	秋の香り ごはん	豚汁 マロンクリームワッフル	こめ おおむぎ さつまいも さとう マロンワッフル	あぶら	とりにく ぶたにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しいたけ ましたけ こんにゃく ごぼう だいこん はくさい ねぎ	630 19.8 29.0	774 23.6 26.3
21 (月)	牛乳	わかめ ごはん	さけフライ 甘辛チキン れんこんきんぴら すまし汁 みかんゼリー チーズタルト	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう みかんゼリー チーズタルト	あぶら ごま ごまあぶら	さけフライ とりにく ぶたにく わかめ とうふ ふかし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく れんこん こんにゃく えだまめ たまねぎ えのき ねぎ	717 26.0 31.4	896 32.4 29.9
22 (火)	牛乳	バター ロール	小松菜とペンネのソテー 加賀しほねぎのスーパークリー りんご	バターロール ペンネ さつまいも	オリーブあぶら あぶら	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ りんご	605 23.9 31.1	755 29.4 30.0
23 (水)	牛乳	麦ごはん	ピピンパ 中華スープ	こめ 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 とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな 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	622 26.2 31.1	809 32.9 28.5
24 (木)	牛乳	ミルク ロール	白身魚のレモンソースからめ 米粉のコンクリームスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも こめこ	あぶら なまクリーム	ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン にんじん パセリ	たまねぎ レモン キャベツ どうもろこし	607 27.0 32.3	760 33.5 31.3
25 (金)	牛乳	ごはん	春巻き パンサンサー 八宝菜	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ハム ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	はるまき きゅうり キャベツ しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい	647 24.1 32.4	845 29.8 30.8
28 (月)	牛乳	揚げ米粉 パン	ツナとポテトのソテー ミートボールのトマトスープ	こめこミルクパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	きなこ ツナ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ	601 24.2 35.2	759 30.4 34.4
29 (火)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ ひじきナムル タンタンメン	こめ さとう ちゅうかめん かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ	591 22.3 25.6	762 28.0 23.9
30 (水)	牛乳	麦ごはん	木の葉井 いわしのみぞれ煮 おひたし	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごま	たまご かまぼこ いわしみぞれに あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ しいたけ えのき ねぎ キャベツ	662 27.3 31.0	852 33.8 28.5
31 (木)	牛乳	ごはん	大豆と豚肉の甘からめ 里いもと大根の煮物	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら	だいず ぶたにく とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく ほししいたけ だいこん	644 29.2 29.5	836 36.5 27.1

*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。