

11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(まいようか)	
				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
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	たんぱく質	脂質
								小	中		
1 (金)	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス 花野菜のサラダ	<u>こめ</u> おおむぎ	あぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> ハム	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト <u>ブロッコリー</u>	にんにく たまねぎ しめじ りんご <u>キャベツ</u> カリフラワー とうもろこし	632 20.7 30.3	821 25.4 28.2
5 (火)	ごはん	牛乳	クロック 小松菜のソテー とり野菜汁	<u>こめ</u> クロック	あぶら ごまあぶら	とりにく やきとうふ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	たまねぎ とうもろこし <u>だいこん</u> はくさい <u>ねぎ</u> しょうが にんにく	606 21.9 30.4	789 27.0 28.5
6 (水)	ミルクロール	牛乳	豚肉のソースマリネ 粉ふきいも シェルマカロニときのこのスープ チーズ	ミルクロール さとう じゃがいも マカロニ		<u>ぶたにく</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	ピーマン パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご <u>キャベツ</u> しめじ えのき	619 27.8 36.1	765 33.6 34.5
7 (木)	ごはん	牛乳	ししゃものごま天ぷら はりはり漬け 卵とじ おからせんべい	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも くるまふ うのはなあげ	ごま あぶら	たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん <u>きゅうり</u> たまねぎ <u>ねぎ</u>	664 26.9 28.3	815 31.9 24.8
8 (金)	麦ごはん	牛乳	そばろっコリーごはん かぶと白菜の和風スープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> だいやたんぱく みそ たまご あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	しょうが たまねぎ かぶ はくさい <u>ねぎ</u>	634 24.7 34.4	825 30.8 31.9
11 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉のたつた揚げ もやしのごま和え いりこだしのかきたま味噌汁	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく たまご ふかし みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが もやし <u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u> はくさい <u>ねぎ</u>	615 23.9 31.2	813 30.8 30.3
12 (火)	ごはん	牛乳	牛肉とれんこんの塩炒め ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u> はっちようみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ <u>れんこん</u> にんにく たけのこ ほししいたけ <u>ねぎ</u>	654 27.7 34.5	843 34.8 32.3
13 (水)	加賀白ねぎ たっぶり! 鉄分そばろ ごはん	牛乳	さばの香味揚げ ミニトマト すまし汁	<u>こめ</u> おおむぎ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	あさり とりにく さば とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ミニトマト チンゲンサイ	しょうが <u>ねぎ</u> えだまめ にんにく <u>だいこん</u>	608 28.0 35.1	797 34.8 31.6
14 (木)	米粉バターパン	牛乳	ブロッコリーのトマトソースペンネ カレーポトフ 牧場ヨーグルト	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> ペンネ さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	<u>ブロッコリー</u> にんじん <u>こまつな</u>	たまねぎ しめじ にんにく <u>だいこん</u>	609 27.0 30.7	746 32.9 29.9
15 (金)	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 源助大根のおでん みかん	<u>こめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう	あぶら ごま	<u>だいや</u> かまぼこ あぶらあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし こんぶ	にんじん いんげん	<u>げんすけだいこん</u> こんにやく みかん	669 26.3 26.2	851 32.4 24.5
18 (月)	ごはん	牛乳	さつまあげの三味焼き 白菜のツナ和え カレーうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	ごまあぶら あぶら	さつまあげ ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	<u>ねぎ</u> しょうが にんにく はくさい きゅうり たまねぎ	601 23.4 24.3	762 29.2 22.6
19 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ炒め 里芋汁 豆乳プリンタルト	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さとも とうにゅうプリンタルト	あぶら	とりにく みそ あぶらあげ もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン	しょうが たまねぎ こんにやく ほししいたけ <u>だいこん</u> ごぼう <u>ねぎ</u>	650 26.1 30.2	806 32.2 26.9
20 (水)	胚芽パンズ (セルフサンド)	牛乳	タラフライ タルタルサラダ 大麦と豆のトマトスープ	はいがパンズ じゃがいも おおむぎ ひよこまめ	あぶら マヨネーズ オリーブあぶら	たらフライ たまご マヨネーズ ベーコン しろいんげんまめ あかいんげんまめ いんげん	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> トマト	<u>キャベツ</u> きゅうり たまねぎ にんにく	596 23.2 36.7	741 30.1 36.0
21 (木)	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き もやしのごま炒め 治部煮汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ すだれふ	あぶら ごまあぶら ごま	いわし ハム とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ほうれんそう	もやし <u>キャベツ</u> <u>だいこん</u> ほししいたけ	593 28.0 29.1	791 34.9 28.0
22 (金)	バターロール	牛乳	オニオンソースのハンバーグ キャベツのソテー かぼちゃのミルクスープ	バターロール さとう かたくりこ こめこ	あぶら なまクリーム	ハンバーグ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> かぼちゃ	たまねぎ にんにく <u>キャベツ</u> とうもろこし はくさい	611 27.6 35.5	782 35.0 33.7
25 (月)	ミルクロール	牛乳	ポークウインナー 焼きそば りんごヨーグルト	ミルクロール ちゅうかめん	あぶら	ウインナー <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	<u>にんじん</u> ピーマン	たまねぎ <u>キャベツ</u> もやし しょうが りんご みかん パイナップル もも ナタデココ	630 23.9 34.9	834 31.2 35.3
26 (火)	ごはん	牛乳	焼きギョウザ 韓国風荳わかめのサラダ キムチ豚汁	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	ぎょうぎ とりにく <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くわかめ	あかピーマン <u>にんじん</u>	<u>キャベツ</u> ごぼう たまねぎ キムチ こんにやく <u>ねぎ</u>	592 21.6 27.5	767 26.9 25.1
27 (水)	五目チャーハン	牛乳	大学芋 豆腐の中華スープ	<u>こめ</u> おおむぎ <u>さつまいも</u> みずあめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	<u>ぶたにく</u> かまぼこ とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ はくさい <u>ねぎ</u>	629 18.5 27.8	799 22.6 25.7
28 (木)	バターロール	牛乳	鮭の香草から揚げ ほうれん草のサラダ クリームシチュー	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 バター なまクリーム	さけ ハム とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	パセリ こなバジル ほうれんそう <u>にんじん</u>	<u>キャベツ</u> とうもろこし たまねぎ	655 32.6 38.3	827 40.1 38.3
29 (金)	ごはん	牛乳	出し巻き卵 炒めなます 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	あぶら	たまご あぶらあげ <u>だいや</u> ぎゅうにく こうやとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>にんじん</u>	<u>だいこん</u> こんにやく たけのこ	643 28.5 31.5	827 35.1 29.3

*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。