

12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		
2 (月)	牛乳	麦ごはん	カレーライス ささみとキャベツのサラダ	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにく とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かんてん	<u>にんじん</u>	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	624 22.3 26.8	805 27.6 24.5
3 (火)	牛乳	ごはん	豚肉のから揚げ もやしとにらの炒めもの いかとうずら卵の中華煮	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あさり いか うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> にら	しょうが にんにく レモン <u>もやし</u> <u>たけのこ</u> きくらげ たまねぎ キャベツ	618 33.4 27.4	819 43.5 25.6
4 (水)	牛乳	ミルク ロール	アロマレッドとブロッコリーのしゃぶしゃぶサラダ ツナのトマトクリームスパゲティ	ミルクロール スパゲティ	オリーブあぶら ドレッシング なまクリーム	<u>ぶたにく</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u> ピーマン	<u>だいこん</u> たまねぎ にんにく	601 26.7 31.7	762 33.3 30.4
5 (木)	牛乳	ごはん	ふくらぎの塩こうじつつた 白菜のこぶ和え じゃがいもと厚揚げのそぼろあんかけ	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	<u>ふくらぎ</u> <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>にんじん</u>	しょうが はくさい きゅうり たまねぎ こんにやく ほししいたけ えだまめ	672 27.8 33.6	861 34.4 31.5
6 (金)	牛乳	ミルク ロール	チキンカツ キャベツソテー ウインナースープ ヨーグルト	ミルクロール こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	<u>にんじん</u> チンゲンサイ	キャベツ しめじ とうもろこし たまねぎ かぶ	624 29.6 32.0	753 35.7 31.3
9 (月)	牛乳	ごはん	焼き肉 サンラーかき玉スープ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> みそ たまご とりにく とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> きピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご <u>ねぎ</u>	602 27.8 31.5	777 34.4 29.4
10 (火)	牛乳	米粉パ ターパン	オムレツ アロマレッドにんじんのグラッセ 白菜の米粉クリーム煮	<u>こめ</u> <u>バター</u> <u>パン</u> じゃがいも <u>こめ</u> <u>こ</u>	バター あぶら なまクリーム	オムレツ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> パセリ	とうもろこし たまねぎ はくさい	593 24.5 36.1	756 30.9 36.2
11 (水)	牛乳	わかめ ごはん	里芋コロッケ たくさん野菜の色どりサラダ 体も心も温まる加賀野菜のスープ かぼちゃプリン	<u>こめ</u> おおむぎ さといもコロッケ さとう かぼちゃプリン	あぶら マヨネーズ ごま	ツナ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u> <u>トマト</u>	<u>れんこん</u> <u>げんすけだいこん</u> <u>たけのこ</u> たまねぎ キャベツ	685 19.6 33.4	871 23.9 32.2
12 (木)	牛乳	ごはん	ちくわのカレー天ぶら ごま和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ちくわ <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	ほうれんそう <u>にんじん</u>	キャベツ こんにやく <u>たけのこ</u>	636 27.1 28.6	836 34.5 26.6
13 (金)	牛乳	ごはん	さばのソース煮 豚肉のねぎ塩炒め 味噌けんちん汁	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごまあぶら	さば <u>ぶたにく</u> あぶらあげ もめんとうふ みそ はちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	いんげん <u>にんじん</u>	しょうが ごぼう <u>ねぎ</u> こんにやく ほししいたけ <u>だいこん</u> はくさい	618 27.8 33.1	836 32.5 34.3
16 (月)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ じゃがいもの味噌いため 肉豆腐	<u>こめ</u> じゃがいも さとう	あぶら	みそ ぎゅうにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	<u>にんじん</u> いんげん	たまねぎ しめじ はくさい <u>ねぎ</u>	660 24.8 28.1	854 30.7 26.2
17 (火)	牛乳	ミルク ロール	ガリパタチキン炒め さつまいもスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら バター	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>こまつな</u>	にんにく たまねぎ キャベツ	644 24.2 39.4	804 29.7 38.7
18 (水)	牛乳	ごはん	野菜と雑穀のふりかけ あじのから揚げ 甘酢和え おでん	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	あじ あぶらあげ さつまあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>にんじん</u>	キャベツ <u>もやし</u> <u>だいこん</u> こんにやく	603 25.6 27.9	775 31.1 25.3
19 (木)	牛乳	ミルク ロール	照り焼きミートボール チーズサラダ ポークシチュー	ミルクロール さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	ドレッシング あぶら バター	にくだんご <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>にんじん</u>	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	657 28.7 36.3	811 34.8 35.5
20 (金)	牛乳	ごはん	コーンシューマイ れんこんきんぴら かぼちゃの煮込みうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	ごまあぶら	コーンシューマイ <u>ぶたにく</u> とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン <u>かぼちゃ</u>	<u>れんこん</u> こんにやく はくさい <u>ねぎ</u>	601 22.2 24.7	772 27.5 22.8
23 (月)	牛乳	ピラフ	えびのクリームピラフ 花野菜サラダ クリスマスデザート	<u>こめ</u> おおむぎ <u>こめ</u> <u>こ</u> クリスマスケーキ	バター あぶら なまクリーム ドレッシング	とりにく えび ハム	<u>ぎゅうにゅう</u>	あかピーマン ピーマン パセリ <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ とうもろこし	659 25.1 32.5	876 31.3 30.3

*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。