

1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(はいょうか)	
				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	たんぱく質 %
				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	小	中
9 (木)	牛乳	ごはん	出世魚の香味揚げ 紅白なます 白玉雑煮	こめ かたくりこ こむぎこ さとう しらたまだんご	あぶら ごま	ふくらぎ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく だいこん えのき はくさい ねぎ	669 26.8 30.3	858 32.7 27.9
10 (金)	牛乳	ごはん	照焼きチキン 花野菜と卵のサラダ 春雨スープ	こめ ほるさめ	マヨネーズ ごまあぶら	テリヤキチキン たまご ベーコン どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	プロッコリー にんじん チンゲンサイ	カリフラワー ねぎ	588 21.8 35.7	775 28.1 33.8
14 (火)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら カラフルきんぴら おでん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さとも	あぶら	ぶたにく だいず あぶらあげ さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん きピーマン ピーマン	しょうが ごぼう だいこん こんにゃく	620 25.0 30.6	776 29.5 27.3
15 (水)	牛乳	ごはん	チャプチェ 卵の中華スープ ヨーグルト	こめ さとう ほるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	616 25.0 27.3	780 30.3 25.4
16 (木)	牛乳	麦ごはん	豚丼 ほうれん草とチキンのサラダ りんご	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	オリーブあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく しめじ ねぎ キャベツ りんご	595 23.7 25.6	764 29.1 23.4
17 (金)	牛乳	米粉パ ターバン	さけフライ 野菜サラダ ポークシチュー	こめ こバターパン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング バター	さけフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎりんご	664 28.7 36.6	827 35.2 35.8
20 (月)	牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー 人参ポタージュ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ	644 25.1 38.7	807 31.2 38.1
21 (火)	牛乳	ごはん	鶏肉とごぼうの甘辛い 味噌ラーメン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ちゅうかめん	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ たけのこ キャベツ どうもろこし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	669 28.5 30.9	873 35.5 28.4
22 (水)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ほうれん草のごま和え 江戸っ子煮	こめ さとう	ごま	たまご だいず ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	はくさい こんにゃく たけのこ	616 27.4 29.2	794 33.8 26.9
23 (木)	牛乳	ごはん	ぶり大根 里いもとなめこの味噌汁	こめ さとう かたくりこ さとも	あぶら	ぶり あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが はくさい なめこ ねぎ	603 22.5 30.4	779 27.7 28.1
24 (金)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー 大根サラダ	こめ おおむぎ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ りんご だいこん きゅうり どうもろこし	628 21.6 27.2	813 26.2 24.8
27 (月)	牛乳	ごはん	若鶏のたつた揚げ 蓬わかめの炒めもの 加賀丸いものめった汁	こめ かたくりこ さとう まるいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	616 23.1 33.6	817 29.6 32.6
28 (火)	牛乳	ごはん	さばの色づけ はりはり漬け 車麩の卵とじ ルビーロマンゼリー	こめ かたくりこ さとう くるまふ ルビーロマンゼリー	あぶら	さば たまご とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく	703 29.6 31.5	894 36.3 29.5
29 (水)	牛乳	バター ロール	プロッコリーとツナのペンネソテー 加賀しるねぎのクラムチャウダー	バターロール ペンネ じゃがいも こめ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ツナ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	610 26.5 34.5	766 33.1 33.7
30 (木)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ かやくうどん	こめ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま	だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう かえりぼし	にんじん いんげん	れんこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	607 22.8 30.2	792 28.4 27.6
31 (金)	牛乳	ミルク ロール	オムレツのトマトソースがけ 冬野菜のポトフ チーズ	ミルクロール さとう じゃがいも	オリーブあぶら	オムレツ ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ だいこん カリフラワー はくさい	623 25.5 41.7	785 31.3 41.4

*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.0g、中学校2.6gです。