

4月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7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)		
				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	脂質 %
				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 (水)	牛乳	彩り ちらし	茎わかめのきんぴら お魚団子のすまし汁 いちごゼリー	<u>こめ</u> さとう いちごゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	あぶらあげ たまご <u>ぶたにく</u> おさかなとうふだん ご	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん あかピーマン <u>こまつな</u>	ほしいたけ えだまめ こんにやく たまねぎ ねぎ	602 21.5 24.2	771 26.3 22.1	
10 (木)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ ゆかり和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	あぶら	<u>だいず</u> ぎゅうにく こうやとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃもフライ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく <u>たけのこ</u>	629 26.4 30.0	816 32.8 27.8	
11 (金)	牛乳	ミルク ロール	フライドチキン コールスローサラダ ポークシチュー	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ りんご	683 27.0 39.4	878 34.3 39.9	
14 (月)	牛乳	ごはん	豚肉のくわ焼き 切り干し大根の炒り煮 わかめの味噌汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ はくさい ねぎ	585 25.1 26.0	772 32.7 24.0	
15 (火)	牛乳	バター ロール	スパゲティナポリタン 大豆と春キャベツのサラダ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら マヨネーズ	ベーコン <u>だいず</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>ブロッコリー</u>	にんにく たまねぎ キャベツ	607 23.9 36.0	786 30.1 35.3	
16 (水)	牛乳	ごはん	あじフライ キャベツのこぶ和え 鶏肉とじゃがいものうま煮	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじフライ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>こまつな</u> にんじん	キャベツ たまねぎ こんにやく ねぎ	585 25.7 23.8	753 31.3 20.9	
17 (木)	牛乳	麦ごはん	カレーライス フルーツヨーグルト	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ りんご バナナ パイナップル みかん もも ナタデココ	652 19.7 23.1	842 24.2 21.0	
18 (金)	牛乳	ごはん	コーンシューマイ はるさめの酢のもの あさりの八宝菜	<u>こめ</u> はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ハム <u>ぶたにく</u> あさり うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	コーンシューマイ きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> はくさい ほしいたけ	625 25.1 27.5	816 31.2 25.5	
21 (月)	牛乳	ミルク ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー 春キャベツの米粉クリームスープ	ミルクロール かたくりこ じゃがいも さとう <u>こめこ</u>	あぶら バター	ハンバーグ <u>ぶたにく</u>	<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 キャベツ	640 26.4 36.4	803 32.9 35.8	
22 (火)	牛乳	ごはん	大豆と野菜のごまからめ 鶏すき	<u>こめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう くるまふ	あぶら ごま	<u>だいず</u> とりにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく はくさい ねぎ	645 28.3 27.9	830 35.4 25.8	
23 (水)	牛乳	バター ロール	オムレツ ペペロンチーノペンネ ポトフ チーズ	バターロール ペンネ じゃがいも	オリーブあぶら	オムレツ ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	614 26.3 37.5	774 32.9 37.3	
24 (木)	牛乳	ごはん	鯖のカレーつつた揚げ ごま和え 豚汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	さば <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん はくさい えのき ねぎ	598 24.6 33.3	766 30.4 30.5	
25 (金)	牛乳	麦ごはん	たけのこたまごのそぼろ丼 けんちん汁	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご だいずたんぱく あぶらあげ もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>生たけのこ</u> しょうが えだまめ こんにやく ねぎ ほしいたけ だいこん ごぼう	650 29.3 37.8	852 36.4 35.1	
30 (水)	牛乳	ごはん	かき揚げ もやしとにらの炒めもの 小松うどん(かやく)	<u>こめ</u> うどん さとう	あぶら	<u>ぶたにく</u> カブツキーかまぼこ あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん なら	やさいかきあげ もやし <u>たけのこ</u> ほしいたけ ねぎ	606 19.2 31.9	783 23.5 29.1	

*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.0g、中学校2.7gです。