

5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	
			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	
1 (木)	牛乳	枝豆と たまごの ちらし 寿司	かまぼこの味噌汁 かしわもち	こめ さとう じゃがいも かしわもち	あぶら	とりにく たまご かまぼこ みそ おむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ ねぎ	636 21.5 24.1	783 26.0 22.5
2 (金)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ ひじきナムル 豚肉とキャベツの中華煮	こめ さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	ぎょうざ もやし きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ	593 20.8 27.3	766 25.4 25.1
7 (水)	牛乳	ごはん	若鶏のたつた揚げ 茎わかめの炒めもの 厚揚げの味噌汁	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ おむぎみそ	ぎゅうにゅう くさわかめ	にんじん こまつな	しょうが こんにやく ごぼう はくさい ねぎ	608 23.4 34.0	807 30.1 33.1
8 (木)	牛乳	バター ロール	にんじんのクリームスパゲティ ツナサラダ	バターロール スパゲティ こめこ さとう	オリーブあぶら バター なまクリーム	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり どうもろこし	597 22.8 35.6	763 28.1 34.3
9 (金)	牛乳	ごはん	大豆とごぼうのごまからめ 新じゃがいもとうずら卵のうま煮	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	だいで とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	626 25.3 26.6	807 31.3 24.2
12 (月)	牛乳	バター ロール	ポークウインナー 焼きそば 海藻サラダ	バターロール ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが たまねぎ キャベツ もやし カリフラワー きゅうり どうもろこし	586 24.2 35.2	778 31.6 35.6
13 (火)	牛乳	麦ごはん	厚揚げにら玉井 スナックエンドウとチキンのサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	たまご あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら スナックえんどう	たまねぎ キャベツ	631 28.2 30.8	809 34.7 28.5
14 (水)	牛乳	ミルク ロール	鮭のから揚げ タルタルサラダ クラムチャウダー	ミルクロール こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター なまクリーム	さけ たまご あさり とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	648 32.7 39.2	811 40.2 38.5
15 (木)	牛乳	ピラフ	鶏肉と大豆のトマト炒り	こめ おおむぎ じゃがいも	バター あぶら	ベーコン とりにく だいで	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト	たまねぎ どうもろこし にんにく	591 22.0 32.6	776 27.2 30.2
16 (金)	牛乳	ごはん	照焼きキャベつくね こんにやくのピリ辛炒め なめこの味噌汁	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	さつまあげ あぶらあげ みそ おむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ入りつくね こんにやく たまねぎ はくさい なめこ ねぎ	609 20.4 34.7	775 24.5 31.6
19 (月)	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 ほうれん草とたまごのおひたし じゃがいものそばろあんかけ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ		たまご とりにく	ぎゅうにゅう いわしうめに	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ しょうが たまねぎ ほししいたけ こんにやく	583 24.1 21.0	748 30.1 18.8
21 (水)	牛乳	ナン ④ミルク ロール	ひよこ豆のキーマカレー 野菜のミルクスープ	ナン ミルクロール さとう ひよこめ	あぶら なまクリーム	ぶたにく だいでたんぱく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	601 28.1 36.1	853 37.4 33.6
22 (木)	牛乳	ごはん	春巻き きゅうりの南蛮漬け 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう		はるまき 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	618 23.2 34.1	809 28.9 32.4
23 (金)	牛乳	ごはん	じゃがいもとアスパラの中華炒め 卵ワンタンスープ	こめ じゃがいも さとう ワンタン かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ	615 21.8 30.0	797 27.0 27.6
26 (月)	牛乳	ごはん	炒り豆腐 カレーうどん	こめ うどん	あぶら	ぶたにく もめんとうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ	595 23.2 28.9	751 28.5 27.1
27 (火)	牛乳	バター ロール	肉団子のケチャップ煮 コールスローサラダ ポトフ キャンディチーズ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	にくだんご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ どうもろこし たまねぎ しめじ	593 27.8 35.5	755 35.2 34.6
28 (水)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き ごま酢和え すき焼き煮	こめ さとう くるまふ	ごまあぶら ごま	さつまあげ ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり こんにやく はくさい	625 27.2 26.1	803 33.9 24.1
29 (木)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ハムときゅうりのサラダ かきたま汁	こめ さとう かたくりこ	ドレッシング	さば みそ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり もやし たまねぎ えのき はくさい	583 26.3 32.4	748 32.0 29.7
30 (金)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のレモンソースからめ トマトスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ レモン だいこん	604 27.0 34.4	756 33.6 33.7

*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。④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2.1g、中学校2.8gです。