

6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) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g	
				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	たんばくしつが多い	むししつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
2 (月)	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 根菜の味噌汁 かみかみデザート	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さいも おからせんべい	あぶら	いわし 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	<u>きゅうり</u> えのき たまねぎ <u>ねぎ</u>	649 23.6 31.3	820 28.5 28.6
3 (火)	牛乳	ミルク コッペパン (セルフ サンド)	チリコンカン あまりの米粉クリームスープ	ミルクコッペパン かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター	<u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> だいずたんばく あさり ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	625 29.7 37.7	784 36.9 36.8
4 (水)	牛乳	ごはん	鶏肉のオイスターソース炒め うずら卵と厚揚げのカレー煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	とりにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u> うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しめじ <u>ねぎ</u>	610 30.3 30.2	786 38.0 28.1
5 (木)	牛乳	キンパ ご飯	水ぎょうざのスープ チーズヨーグルトデザート	<u>こめ</u> さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにく たまご ぎょうざ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズヨーグルト デザート	にんじん <u>こまつな</u> にら	たくあん たまねぎ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u>	602 18.2 28.4	760 21.9 25.0
6 (金)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ 大根サラダ 五目ラーメン	<u>こめ</u> ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん	<u>だいこん</u> <u>きゅうり</u> キャベツ たまねぎ にんにく <u>ねぎ</u>	587 21.5 28.7	768 26.8 26.1
9 (月)	牛乳	ごはん	豚肉のおいだれ たまごのごまドレサラダ 厚揚げの味噌汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく たまご 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	しょうが にんにく りんご キャベツ はくさい <u>ねぎ</u>	595 26.2 28.4	788 34.3 26.4
10 (火)	牛乳	ピタパン ④ミルク ロール	煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ カレースープ煮	ピタパン ④ミルクロール さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	マヨネーズ あぶら	ハンバーグ ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	<u>きゅうり</u> たまねぎ	605 26.7 41.2	902 37.5 36.8
11 (水)	牛乳	ごはん	かき揚げ 小松菜のごま炒め いなりうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら ごまあぶら ごま	あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	やさいかきあげ <u>もやし</u> たまねぎ ほししいたけ <u>ねぎ</u>	613 17.7 32.0	772 21.4 30.1
12 (木)	牛乳	チキン ライス	ニョッキのミルクスープ りんごゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ ニョッキ りんごゼリー	バター あぶら なまクリーム	とりにく ウインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ <u>キャベツ</u>	594 21.7 25.2	774 26.8 22.6
13 (金)	牛乳	ミルク ロール	あじのアングレーズ キャベツのソテー レタスのスープ	ミルクロール さとう ハンコ じゃがいも	あぶら	あじ ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>キャベツ</u> とうもろこし たまねぎ レタス	577 26.5 34.9	742 35.5 34.7
16 (月)	牛乳	わかめ ご飯	アスパラサラダ ジャージャー麺	<u>こめ</u> おおむぎ ちゅうかめん さとう かたくりこ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	ハム <u>ぶたにく</u> たまご だいずたんばく はっちゃんみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	アスパラガス にんじん	<u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> たまねぎ <u>たけのこ</u> にんにく ほししいたけ しょうが <u>ねぎ</u>	644 25.2 27.1	831 31.3 24.8
17 (火)	牛乳	ごはん	若鶏のから揚げ もやしとにらの炒めもの 卵の豆腐チゲ ヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ	あぶら	とりにく さつまあげ <u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん にら <u>こまつな</u>	しょうが <u>もやし</u> にんにく はくさい	698 29.4 34.0	906 37.3 33.6
18 (水)	牛乳	揚げ米粉 パン	千石豆のタルタルサラダ ミートボールのトマトシチュー	<u>こめこミルクパン</u> さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	きなこ たまご にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト <u>ブロッコリー</u>	<u>せんごくまめ</u> <u>キャベツ</u> たまねぎ にんにく	628 24.2 37.7	791 29.8 36.5
19 (木)	牛乳	ごはん	さばのソース煮 炒めなます 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごま	さば あぶらあげ <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	しょうが <u>だいこん</u> こんにやく <u>たけのこ</u>	679 32.1 33.4	874 39.7 31.2
20 (金)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ メロン	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> メロン	616 20.3 25.3	801 25.2 22.8
24 (火)	牛乳	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼 鶏肉とじゃがいものうま煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	さけ <u>おおむぎみそ</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん	<u>キャベツ</u> <u>もやし</u> しめじ どうもろこし たまねぎ こんにやく	617 28.9 22.3	800 35.3 20.9
25 (水)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き ひじきの炒り煮 豚汁 氷室まんじゅう	<u>こめ</u> さとう ひむろまんじゅう	ごまあぶら ごま	さつまあげ あぶらあげ <u>だいず</u> ぎゅうにく <u>ぶたにく</u> やきどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	<u>ねぎ</u> しょうが にんにく えだまめ <u>だいこん</u> はくさい こんにやく	666 27.5 26.6	839 33.9 25.2
26 (木)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のマーマレードからめ トマトとたまごのスープ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ マーマレード	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	きピーマン ピーマン にんじん トマト <u>こまつな</u>	たまねぎ	605 30.8 36.3	752 38.2 35.2
27 (金)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ はるさめの中巻とえ 麻婆豆腐	<u>こめ</u> はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい もめんどうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> にんにく しょうが <u>たけのこ</u> たまねぎ ほししいたけ <u>ねぎ</u>	611 25.3 28.7	805 32.1 26.5
30 (月)	牛乳	ごはん	ごぼうメンチカツ はりはり漬け さつま汁	<u>こめ</u> さとう さいも	あぶら	ごぼうメンチカツ とりにく みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	きりばしだいこん <u>きゅうり</u> えのき <u>だいこん</u> はくさい <u>ねぎ</u>	587 22.9 25.3	742 27.6 22.3

*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。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2.7gです。