

7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<br>(曜)  | 献立名 |             |                                                                     | 食 品 名                                               |                                |                                                      |                                     |                                    |                                                                                              | 栄 養 価(まいようか)                   |                     |
|-----------|-----|-------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
|           |     |             |                                                                     | おもにエネルギーのもとになる食品<br>(き)                             |                                | おもに体をつくるもとになる食品<br>(あか)                              |                                     | おもに体の調子を整えるもとに<br>なる食品(みどり)        |                                                                                              | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 % |                     |
|           |     |             |                                                                     | たんすいかぶつ<br>が多い                                      | しばうが多い                         | 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<br>が多い                                                                              | 小                              | 中                   |
| 1<br>(火)  | 牛乳  | 米粉バ<br>ターパン | しお焼きそば<br>フルーツポンチ                                                   | <u>米粉バターパン</u><br>ちゅうかめん<br>はちみつレモンゼリー<br>さとう       | あぶら<br>ごまあぶら                   | <u>ぶたにく</u>                                          | <u>ぎゅうにゅう</u>                       | にんじん<br>ピーマン                       | たまねぎ<br>キャベツ<br><u>もやし</u> しょうが<br>みかん<br>パイナップル<br>ナタデココ<br>バナナ                             | 587<br>21.7<br>26.7            | 747<br>27.2<br>25.2 |
| 2<br>(水)  | 牛乳  | ごはん         | いわしのおかか煮<br>ひじきの炒めもの<br>肉じゃが                                        | <u>こめ</u><br>さとう<br>じゃがいも                           | ごまあぶら                          | いわしのおかかに<br>あぶらあげ<br><u>ぶたにく</u>                     | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ひじき                | にんじん                               | しめじ<br>えだまめ<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br><u>ねぎ</u>                                                    | 627<br>24.4<br>28.3            | 802<br>29.8<br>25.9 |
| 3<br>(木)  | 牛乳  | ごはん         | 焼きギョーザ<br>たまごともやしのナムル<br>ジャジャン豆腐                                    | <u>こめ</u><br>さとう<br>かたくりこ                           | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら             | たまご<br>あぶらあげ<br><u>ぶたにく</u><br>はっちょうみそ               | <u>ぎゅうにゅう</u>                       | にんじん                               | ぎょうぎ<br><u>もやし</u><br><u>きゅうり</u><br>にんにく しょうが<br>たまねぎ<br><u>たけのこ</u><br>ほししいたけ<br><u>ねぎ</u> | 608<br>23.5<br>32.0            | 784<br>29.3<br>29.7 |
| 4<br>(金)  | 牛乳  | ごはん         | しそかつおふりかけ<br>大豆と豚肉のべっこう煮<br>ポテトスープ                                  | <u>こめ</u><br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも                  | あぶら                            | <u>だいず</u><br><u>ぶたにく</u><br>とりにく                    | <u>ぎゅうにゅう</u>                       | にんじん<br>チンゲンサイ                     | しょうが<br>たまねぎ<br>とうもろこし                                                                       | 626<br>26.9<br>29.2            | 808<br>33.5<br>26.8 |
| 7<br>(月)  | 牛乳  | すし<br>ごはん   | セタ寿司<br>天の川うどん<br>セタもち                                              | こめ<br>さとう<br>うどん<br>たなばたもち                          |                                | とりにく<br>あぶらあげ<br>たまご<br>かまぼこ                         | <u>ぎゅうにゅう</u>                       | にんじん                               | <u>たけのこ</u><br>えだまめ<br>ほししいたけ<br>たまねぎ<br>しょうが <u>ねぎ</u>                                      | 635<br>22.3<br>20.7            | 805<br>27.5<br>18.7 |
| 8<br>(火)  | 牛乳  | ミルク<br>ロール  | あじの香味揚げ<br>キャベツのサラダ<br>ポークビーンズ                                      | ミルクロール<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>じゃがいも                    | あぶら<br>ドレッシング                  | あじ<br><u>ぶたにく</u><br><u>だいず</u>                      | <u>ぎゅうにゅう</u>                       | にんじん<br>トマト                        | しょうが にんにく<br>キャベツ<br><u>きゅうり</u><br>とうもろこし<br>たまねぎ                                           | 604<br>29.3<br>35.2            | 777<br>38.3<br>35.0 |
| 9<br>(水)  | 牛乳  | ごはん         | ししゃものごま天ぷら<br>昆布の炒め煮<br>味噌汁<br>チーズ                                  | <u>こめ</u><br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも          | ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら             | <u>ぶたにく</u><br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>みそ<br><u>おおむぎみそ</u> | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ししゃも<br>こんぶ<br>チーズ | にんじん<br><u>こまつな</u>                | きりぼしだいこん<br>たまねぎ<br><u>ねぎ</u>                                                                | 596<br>23.0<br>32.3            | 733<br>26.4<br>28.2 |
| 10<br>(木) | 牛乳  | ごはん         | チャプチェ<br>ゆでとうもろこし<br>小松とまとのたまごスープ                                   | <u>こめ</u><br>さとう<br>はるさめ<br>かたくりこ                   | あぶら<br>ごまあぶら                   | <u>ぶたにく</u><br>たまご<br>とりにく                           | <u>ぎゅうにゅう</u>                       | にんじん<br>にら<br><u>トマト</u>           | しょうが にんにく<br>たまねぎ<br><u>たけのこ</u><br>ほししいたけ<br><u>とうもろこし</u><br>レタス                           | 599<br>25.2<br>27.2            | 755<br>30.6<br>25.2 |
| 11<br>(金) | 牛乳  | 麦ごはん        | チキンカレー<br>福神和え<br>すいか                                               | <u>こめ</u><br>おおむぎ<br>じゃがいも                          | あぶら                            | とりにく                                                 | <u>ぎゅうにゅう</u><br>チーズ                | にんじん                               | にんにく<br>たまねぎ<br>りんご<br>キャベツ<br><u>きゅうり</u><br>ふくじんづけ<br><u>すいか</u>                           | 593<br>22.1<br>20.2            | 752<br>27.1<br>18.0 |
| 14<br>(月) | 牛乳  | バター<br>ロール  | 小松とまとのミートスパゲティ<br>レモンサラダ                                            | バターロール<br>スパゲティ<br>さとう                              | オリーブあぶら                        | ぎゅうにく<br><u>ぶたにく</u><br>ツナ                           | <u>ぎゅうにゅう</u><br>かんてん               | <u>トマト</u><br>ピーマン<br>にんじん         | にんにく<br>たまねぎ<br><u>なす</u><br>キャベツ<br>とうもろこし<br>レモン                                           | 574<br>24.5<br>32.6            | 733<br>30.4<br>31.1 |
| 15<br>(火) | 牛乳  | わかめ<br>ごはん  | 甘辛チキン〕 セレクト<br>タルタルサラダ<br>豆腐の中華スープ<br>フローズンヨーグルト〕 セレクト<br>パイナップルゼリー | <u>こめ</u><br>おおむぎ<br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>さとう<br>パインゼリー | あぶら<br>マヨネーズ                   | とりにく<br>たらフライ<br>たまご<br><u>ぶたにく</u><br>とうふ           | <u>ぎゅうにゅう</u><br>わかめ<br>フローズンヨーグルト  | にんじん<br>チンゲンサイ                     | しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br><u>きゅうり</u><br>たまねぎ<br>しめじ<br><u>ねぎ</u>                              | 643<br>24.3<br>33.7            | 816<br>30.3<br>32.6 |
| 16<br>(水) | 牛乳  | ミルク<br>ロール  | 鮭のマリネ<br>かぼちゃポタージュ                                                  | ミルクロール<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br><u>こめこ</u>               | あぶら<br>ドレッシング<br>バター<br>なまクリーム | さけ<br>ベーコン                                           | <u>ぎゅうにゅう</u>                       | にんじん<br>ピーマン<br><u>かぼちゃ</u><br>パセリ | たまねぎ                                                                                         | 610<br>26.0<br>36.9            | 756<br>31.5<br>36.0 |
| 17<br>(木) | 牛乳  | ごはん         | 肉団子の甘酢あん<br>もやしのごま炒め<br>冬瓜のカレースープ煮                                  | <u>こめ</u><br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも                  | あぶら<br>ごま                      | にくだんご<br>かまぼこ<br><u>ぶたにく</u>                         | <u>ぎゅうにゅう</u>                       | にんじん<br><u>こまつな</u>                | <u>もやし</u><br>たまねぎ<br>とうがん<br><u>ねぎ</u>                                                      | 582<br>23.2<br>28.3            | 774<br>29.9<br>26.9 |

＊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2.2g、中学校2.8gです。