

9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						食 塩 量 (いよすが) 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)			
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
2 (火)	牛乳	ミルク ロール	能登おフライドチキン青のり味 ツナサラダ 具だくさん野菜スープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> あおのり	にんじん <u>こまつな</u>	にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ しめじ	586 26.3 39.8	752 33.4 40.0
3 (水)	牛乳	麦ごはん	カレーライス フルーツゼリー和え	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも シャインマスカットゼ リー さとう	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご みかん バナナ パイナップル バナナ ナタデココ	640 18.2 22.1	826 22.1 20.0
4 (木)	牛乳	バター ロール	なすとトマトのミートスパゲティ 卵サラダ	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	<u>ぶたにく</u> たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ <u>なす</u> キャベツ <u>きゅうり</u> どうもろこし	589 22.2 33.9	752 27.5 32.4
5 (金)	牛乳	ごはん	あじの香味ソース こんにやくの炒めもの かもの中華スープ	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごまあぶら ごま	あじ <u>ぶたにく</u> ベーコン もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん チンゲンサイ	<u>ねぎ</u> しょうが にんにく こんにやく <u>かものり</u>	587 23.8 33.1	748 29.0 30.8
8 (月)	牛乳	バター ロール	白身魚のケチャップからめ ミートボールスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	ホキ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	605 26.9 36.9	753 33.3 36.1
9 (火)	牛乳	ごはん	揚げギョーザ 牛肉とピーマンの炒めもの 味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく 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	ピーマン にんじん	ギョーザ にんにく しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> <u>ねぎ</u>	602 20.5 33.0	791 25.8 31.7
10 (水)	牛乳	ミルク ロール	オムレツ 茎わかめのサラダ ポークシチュー	ミルクロール じゃがいも こむぎこ	ドレッシング あぶら バター	オムレツ とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くさわかめ	にんじん	キャベツ どうもろこし たまねぎ りんご	614 25.0 37.4	776 31.2 37.8
11 (木)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき 梨	<u>こめ</u> かたくりこ 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> かえりぼし	にんじん いんげん	こんにやく はくさい <u>ねぎ</u> <u>なし</u>	610 29.4 27.0	780 36.8 24.3
12 (金)	牛乳	すし ごはん	そぼろすし 塩こうじ汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら	とりにく だいやすたんぱく たまご <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	しょうが たまねぎ えだまめ <u>もやし</u> えのき	645 26.9 31.7	836 33.4 29.4
16 (火)	牛乳	ごはん	ししゃものカレー天ぷら ひじきの炒め煮 肉じゃが	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも ひじき	にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ <u>ねぎ</u>	632 24.4 30.5	796 28.8 27.0
17 (水)	牛乳	米粉 バター パン	焼きそば ハムとブロッコリーのサラダ チーズ	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ハム	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> しょうが <u>きゅうり</u> どうもろこし	605 27.5 34.8	763 34.2 33.0
18 (木)	牛乳	ごはん	さけの色づけ もやしのごま酢和え かきたま汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	さけ たまご もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ <u>もやし</u> たまねぎ えのき	589 27.1 29.2	753 33.4 26.9
19 (金)	牛乳	麦ごはん	うまみたっぷりトマト豚丼 たけのこ小松なオイスターソ テー	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> ピーマン にんじん <u>こまつな</u>	こんにやく たまねぎ <u>たけのこ</u>	603 24.4 26.7	781 30.1 24.7
22 (月)	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル ニラ玉スープ	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ハム たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら	しょうが にんにく <u>もやし</u> <u>きゅうり</u> たまねぎ キャベツ	607 27.0 31.9	770 32.6 28.8
24 (水)	牛乳	ごはん	さばの梅煮 れんこんきんぴら ごま汁	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	さば <u>ぶたにく</u> とりにく もめんどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん <u>こまつな</u>	しょうが うめぼし <u>れんこん</u> こんにやく <u>ねぎ</u>	592 27.0 31.0	754 32.6 28.2
25 (木)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 福神和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	ごま	だしまたまご <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	キャベツ ふくじんづけ こんにやく <u>たけのこ</u>	600 26.3 29.3	771 32.3 26.7
26 (金)	牛乳	ミルク ロール	煮込みハンバーグ キャベツのマーマレードサラダ 米粉のクラムチャウダー	ミルクロール さとう かたくりこ マーマレード じゃがいも <u>こめ</u> <u>こ</u>	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ あさり とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん パセリ	キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ しめじ	629 29.7 27.5	786 37.0 26.5
29 (月)	牛乳	ごはん	枝豆シューマイ 切り干し大根の炒めもの コーンの中華スープ	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごまあぶら	えだまめシューマイ <u>ぶたにく</u> かまぼこ もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ <u>ねぎ</u> どうもろこし	581 23.3 25.6	753 29.1 22.9
30 (火)	牛乳	ごはん	タコライス 焼のりのみそ汁	<u>こめ</u> かたくりこ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ のり	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ <u>きゅうり</u> <u>ねぎ</u>	621 26.2 34.5	799 32.4 32.4

*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2.1g、中学校2.8gです。