

10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(まいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %	小 中		
		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のとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)						
		たんすいか・ぶつ が多い	しづうが多い	たんぱくしが多い	むさしが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い					
1 (水)	牛乳 ごはん 高野豆腐入り酢豚 ワンタンスープ	こめ かたくりこ さとうまいも さとう ワンタン	あぶら	ぶたにく こやどうふ、 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しようが たまねぎ えのき もやし ねぎ	630 23.8 28.4	815 29.5 26.2			
2 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ炒め かきたま汁 ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ	あぶら	とりにく みそ たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しようが たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ	593 29.7 26.4	750 36.6 24.0			
3 (金)	牛乳 ミルク ロール 白身魚フライ キャベツのサラダ ポークピーナッツ	ミルクロール じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	たらフライ ぶたにく だいだい	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ ににく	619 28.8 36.1	767 35.1 35.1			
6 (月)	牛乳 ごはん 里芋コロッケ れんこんきんぴら 味噌汁 お月見ゼリー	こめ さとう もろこし おつきみデザート	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく どうふ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	れんこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	600 17.6 27.2	778 21.6 25.6			
7 (火)	牛乳 ごはん さばの生姜煮 ゆかり和え 卵とじ	こめ さとう くるまふ かたくりこ		さば たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しようが ねぎ はくさい きゅうり こんにゃく たまねぎ	620 31.7 31.2	794 39.2 28.6			
8 (水)	牛乳 バター ロール 豚肉のソースマリネ クリームドボテト 野菜スープ	バターロール さとう じゃがいも	バター オリーブあぶら	ぶたにく ペーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ りんご キャベツ	595 25.1 39.5	750 31.3 39.0			
9 (木)	牛乳 麦ごはん トマトカレー にんじんとほうれん草のサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	ににく たまねぎ りんご キャベツ どうもろこし	630 21.8 27.7	812 26.5 25.5			
10 (金)	牛乳 ミルク ロール きのこの和風スパゲティ ブロッコリーのタルタルサラダ	ミルクロール スパゲティ	オリーブあぶら バター マヨネーズ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ににく たまねぎ しめじ えのき ねぎ キャベツ	590 24.7 34.8	752 30.4 33.3			
14 (火)	牛乳 麦ごはん ピピンバ 中華スープ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しようが ににく きりぼしだいこん もやし はくさい ねぎ	630 28.6 32.6	815 35.9 30.3			
15 (水)	牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根と里芋のそぼろあんかけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら バター	さけ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ キャベツ ににく しょうが こんにゃく だいこん ほしいだけ	613 26.6 29.2	785 32.7 26.7			
16 (木)	牛乳 米粉パ ターパン オムレツ デミグラスソース 加賀しろねぎのボトフ	こめこバター・パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	オムレツ ぶたにく ワイン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ	610 25.4 39.4	776 32.1 39.7			
17 (金)	牛乳 ごはん 春巻き ごま酢和え タンタンメン	こめ さとう ちうかめん かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	はるまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし しようが ににく ほしいだけ たまねぎ ねぎ	645 19.3 35.4	845 23.9 32.8			
20 (月)	牛乳 バター ロール 洋風炒り卵 カレースープ煮 チーズ	バターロール さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	594 28.2 37.6	747 36.0 36.4			
21 (火)	牛乳 ごはん あじフライ 豚肉のから揚げ] セレクト ごま和え 根菜汁 牛乳プリン レモンゼリー] セレクト	こめ かたくりこ こむぎこ さとう さといも ぎゅうにゅうプリン レモンゼリー	あぶら ごま	あじフライ ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ににく キヤベツ きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	593 22.5 26.3	753 27.2 23.7			
22 (水)	牛乳 ミルク ロール 鶏肉のマスタードソース 花野菜のサラダ さつまいもの米粉クリームスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう さつまいも こめこ	あぶら ドレッシング なまクリーム	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー どうもろこし たまねぎ はくさい	638 24.6 39.5	819 31.2 40.0			
23 (木)	牛乳 秋の香り ごはん 肋肉とキャベツの炒めもの ふかしと野菜のすまし汁	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく ふかし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかピーマン ピーマン	しめじ えのき キヤベツ たまねぎ しょうが ににく だいこん はくさい ねぎ	596 25.8 30.5	754 31.7 28.8			
24 (金)	牛乳 ごはん しゃものごま天ぷら 磯和え 豚すき	こめ こむぎこ かたくりこ さとう くるまふ	ごま あぶら	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう しゃもじ のり	ほうれんそう	もやし こんにゃく はくさい ねぎ	624 26.9 31.7	776 32.3 28.4			
27 (月)	牛乳 ごはん ポークシューマイ 海藻サラダ 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	しゅうまい もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	キヤベツ きゅうり ににく しょうが ねぎ たまねぎ ほしいだけ たけのこ	586 25.2 30.7	769 32.1 28.4			
28 (火)	牛乳 ごはん 大豆と豚肉のべっこ煮 かやくうどん	こめ かたくりこ さとうまいも さとう うどん	あぶら	だいだい ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しようが ねぎ	687 29.8 31.2	897 37.6 28.7			
29 (水)	牛乳 ごはん 加賀しろねぎの焼きとり炒め トマト 沢煮椀	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	608 28.9 30.5	785 36.2 28.1			
30 (木)	牛乳 麦ごはん 木の葉井 いわしのみぞれ煮 キャベツのこぶ和え	こめ おおむぎ さとう かたくりこ		たまご かまぼこ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ えのき ねぎ キヤベツ きゅうり	593 24.9 29.9	768 30.8 26.7			
31 (金)	牛乳 握り米粉 パン ツナとポテトのソテー ミートボールスープ	こめミルクパン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ツナ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ えだまめ キヤベツ	598 24.9 37.3	754 31.2 36.4			

*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、アレルゲン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。