

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						定 量 (g)(1人1食) 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	しばうが多い	たんばくしつが多い	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		
1 (水)	牛乳	ごはん	高野豆腐入り酢豚 ワタンスープ	<u>こめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう ワタタン	あぶら	<u>ぶたにく</u> こうやどうふ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>こまつな</u>	しょうがが たまねぎ えのき <u>もやし</u> <u>ねぎ</u>	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	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	とりにく みそ <u>たまご</u> もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ <u>ねぎ</u>	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 ポークビーンズ	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 <u>ぶたにく</u> <u>だいず</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト	キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ にんにく	619 28.8 36.1	767 35.1 35.1
6 (月)	牛乳	ごはん	里芋コロッケ れんこんさんびら 味噌汁 お月見ゼリー	<u>こめ</u> さともコロッケ さとう おつきみデザート	あぶら ごま ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> どうふ 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 いんげん	<u>れんこん</u> こんにやく たまねぎ <u>ねぎ</u>	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	<u>こめ</u> さとう くるまふ かたくりこ		さば <u>たまご</u> とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが <u>ねぎ</u> はくさい <u>きゅうり</u> こんにやく 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 クリームポテト 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	<u>ぶたにく</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン にんじん <u>こまつな</u>	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	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> ハム	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん かぼちゃ <u>トマト</u> <u>ほうれんそう</u>	にんにく たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし	630 21.8 27.7	812 26.5 25.5
10 (金)	牛乳	ミルク ロール	きのこの和風スバゲティ ブロッコリーのタルタルサラダ	ミルクロール スバゲティ	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>	にんじん たまねぎ えのき <u>ねぎ</u> キャベツ	にんにく たまねぎ しめじ えのき <u>ねぎ</u> キャベツ	590 24.7 34.8	752 30.4 33.3
14 (火)	牛乳	麦ごはん	ビビンバ 中華スープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく <u>たまご</u> とりにく どうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>ほうれんそう</u> にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん <u>もやし</u> はくさい <u>ねぎ</u>	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	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう さとも	あぶら バター	さけ みそ とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが こんにやく だいこん ほししいたけ	613 26.6 29.2	785 32.7 26.7
16 (木)	牛乳	米粉パ ターン	オムレツ デミグラスソース 加賀しろねぎのポトフ	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 <u>ぶたにく</u> ワインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ <u>ねぎ</u>	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	<u>こめ</u> さとう ちゅうかめん かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	はるまき <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	<u>もやし</u> しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ <u>ねぎ</u>	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	<u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん <u>こまつな</u>	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	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう さとも 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 <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> こんにやく ごぼう だいこん <u>ねぎ</u>	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 <u>さつまいも</u> こめこ	あぶら ドレッシング なまクリーム	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	カリフラワー とうもろこし 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	豚肉とキャベツの炒めもの ふかしと野菜のすまし汁	<u>こめ</u> おおむぎ 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> ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん あかピーマン ピーマン	しめじ えのき キャベツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい <u>ねぎ</u>	596 25.8 30.5	754 31.7 28.8
24 (金)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 磯和え 豚すき	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう くるまふ	ごま あぶら	<u>ぶたにく</u> やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも のり	<u>ほうれんそう</u>	<u>もやし</u> こんにやく はくさい <u>ねぎ</u>	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	<u>こめ</u> 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 <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> かいそうミックス	にんじん	キャベツ <u>きゅうり</u> にんにく しょうが <u>ねぎ</u> たまねぎ ほししいたけ 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う煮 かやくうどん	<u>こめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう うどん	あぶら	<u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが <u>ねぎ</u>	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	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> にんじん	<u>ねぎ</u> ごぼう だいこん こんにやく	608 28.9 30.5	785 36.2 28.1
30 (木)	牛乳	麦ごはん	木の葉丼 いわしのみぞれ煮 キャベツのこぼ和え	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ		<u>たまご</u> かまぼこ いわしみぞれに	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	<u>たけのこ</u> たまねぎ しいたけ えのき <u>ねぎ</u> キャベツ <u>きゅうり</u>	593 24.9 29.9	768 30.8 26.7
31 (金)	牛乳	揚げ米粉 パン	ツナとポテトのソーテ ミーボールスープ	こめこミルク・パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ	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。