

11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 %			
				おもにエネルギーのものとなる食品 (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	しほうが多い	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 が多い				
4 (火)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ ねぎ塩炒め あさりのジャジャン豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	かまぼこ あさり あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ぎょうざ ねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ	611 24.8 31.1	784 29.7 28.8		
5 (水)	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き 甘酢和え 江戸っ子煮	こめ さとう かたくりこ	あぶら	いわし だいす ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく たけのこ	きゅうり ごぼう	666 29.2 32.7	854 36.1 30.2		
6 (木)	牛乳	チャーハン	大学芋 かぶの中華スープ	こめ おおむぎ さつまいも さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	ベーコン とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく はくさい	ねぎ かぶ	600 17.8 30.6	788 22.2 27.8	
10 (月)	牛乳	ごはん	豚肉と春雨の炒めもの 源助だいこんのおでん	こめ はるさめ さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ うずらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	たまねぎ しょうが げんすけだいこん	もやし にんにく こんにゃく	591 23.3 29.4	757 28.6 27.0	
11 (火)	牛乳	ごはん	ししゃものしようが天ぷら ごま酢和え カレーうどん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	もやし たまねぎ しょうが	きゅうり ねぎ	595 21.5 29.8	750 25.9 26.4	
12 (水)	牛乳	米粉パ ターパン	煮込みハンバーグ 大根サラダ 金沢白糸のクリームスープ	こめこバター・パン さとう かたくりこ さつまいも こめこ	ドレッシング あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ はくさい	ねぎ	659 21.5 25.8	825 35.4 24.5	
13 (木)	牛乳	ごはん	ふくらぎと加賀れんこんの甘酢あ んからめ 味噌汁	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	ふくらぎ だいす あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん だいこん しょうが	ねぎ えのき	664 24.8 34.2	855 30.3 32.1	
17 (月)	牛乳	小松産 たっぷり! コショウの 香る大麦 入りピラフ	ピラフに合う! 小松産のにんじんポ タージュ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし		585 18.1 35.1	756 21.5 32.5	
18 (火)	牛乳	ごはん	豚キムチ炒め 卵とじ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ はくさいキムチ たまねぎ こんにゃく	もやし ねぎ	601 28.6 31.1	772 36.0 28.7	
19 (水)	牛乳	ミルク ロール	フライドチキン トマトソースペンネ カリフラワーのスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ ペンネ ジャガイ も	あぶら オリーブあぶら	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	ににく たまねぎ カリフラワー はくさい		587 23.9 38	752 30.4 38.4	
20 (木)	牛乳	ごはん	さばの香味揚げ ごぶ和え 治部煮汁	こめ こむぎこ かたくりこ すだれふ	あぶら ごま	さば とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい だいこん ほししいたけ	きゅうり	585 28.7 32.5	784 35.3 30.0	
21 (金)	牛乳	バター ロール	焼きそば フルーツポンチ	バターロール ちゅうかめん マスカットゼリー さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし みかん バナナ パイナップル ナタデココ		593 21.0 35.1	750 26.2 25.4	
25 (火)	牛乳	わかめご はん	あじのソースかけ ごぼうサラダ 豚汁	こめ おおむぎ さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	あじ ぶたにく やきとうふ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	きゅうり はくさい ねぎ	632 26.4 28.1	797 32.2 26.2	
26 (水)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ ミニトマト マー婆ー大根	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう かえりぼし	にんじん ミニトマト	れんこん だいこん しょうが ににく たまねぎ ねぎ	だいこん ににく たまねぎ ねぎ	619 24.2 31.3	797 30.3 28.8	
27 (木)	牛乳	ごはん	味噌炒め 肉じゃが	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ににく こんにゃく キャベツ	ねぎ	585 25.9 23.8	755 32.3 21.1	
28 (金)	牛乳	ナン	④ミルク食パン キーマカレー たまごスープ	ナン ④ミルクしづくパン さとう かたくりこ	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく レンズまめ だいすたんぱく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな かぼちゃ	たまねぎ ににく しょうが	ににく ねぎ	589 32.5 34.2	812 41.2 31.0	

*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。