

# 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	たんばくつが多い	むきつが多い	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	<u>こめ</u> 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 <u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ぎょうざ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u> にんにく しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> 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	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	いわし <u>だいち</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	だいこん きゅうり こんにやく <u>たけのこ</u> 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	<u>こめ</u> おおむぎ <u>さつまいも</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ <u>ねぎ</u> にんにく <u>かぶ</u> はくさい	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	<u>こめ</u> はるさめ さとう	あぶら	<u>ぶたにく</u> あぶらあげ うずらたまご さつまあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん にら	たまねぎ <u>もやし</u> しょうが にんにく <u>げんすけだいこん</u> こんにやく	591 23.3 29.4	757 28.6 27.0
11 (火)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら ごま酢和え カレーうどん	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま	ハム <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん <u>こまつな</u>	<u>もやし</u> きゅうり たまねぎ <u>ねぎ</u> しょうが	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 金沢白糍のクリームスープ	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> さとう かたくりこ <u>さつまいも</u> <u>こめこ</u>	ドレッシング あぶら パター なまクリーム	ハンバーグ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> かいそうミックス	にんじん	だいこん <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> たまねぎ はくさい	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	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	<u>ふくらぎ</u> <u>だいち</u> 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	<u>れんこん</u> <u>ねぎ</u> だいこん えのき しょうが	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	<u>こめ</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> 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	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> <u>たまご</u> とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>こまつな</u>	<u>キャベツ</u> <u>もやし</u> はくさいキムチ たまねぎ <u>ねぎ</u> こんにやく	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 じゃがい も	あぶら オリーブあぶら	とりにく ウインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	にんにく 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 こぶ和え 治部煮汁	<u>こめ</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>にんじん</u> <u>ほうれんそう</u>	しょうが にんにく はくさい きゅうり だいこん ほししいたけ	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	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン	たまねぎ <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> しょうが みかん パナナ 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	あじのソースがけ ごぼうサラダ 豚汁	<u>こめ</u> おおむぎ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら ドレッシング	あじ とりにく <u>ぶたにく</u> やさきどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	ごぼう きゅうり だいこん <u>ねぎ</u> はくさい	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 マーボー大根	<u>こめ</u> さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	<u>だいち</u> <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	<u>にんじん</u> ミニトマト	<u>れんこん</u> だいこん しょうが にんにく たまねぎ <u>ねぎ</u> ほししいたけ <u>たけのこ</u>	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	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく <u>ねぎ</u> こんにやく <u>キャベツ</u>	585 25.9 23.8	755 32.3 21.1
28 (金)	牛乳	ナン	㊤ミルク食パン キーマカレー たまごスープ	ナン ㊤ミルクしよくパン さとう かたくりこ	あぶら オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> レンズまめ だいちたんばく <u>たまご</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン <u>こまつな</u> <u>かばちや</u>	たまねぎ にんにく しょうが	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。