

12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		
1 (月)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 くきわかめの炒めもの さといもの味噌汁	<u>こめ</u> さとう <u>さといも</u>	あぶら ごま ごまあぶら	さば <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> くきわかめ	<u>にんじん</u>	しょうが <u>ねぎ</u> こんにやく たまねぎ はくさい	594 25.4 31.8	761 30.9 29.4
2 (火)	牛乳	バター ロール	アロマレッドとブロッコリーの しゃぶしゃぶサラダ スパゲティナポリタン	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u> ピーマン	<u>だいこん</u> にんにく たまねぎ	585 24.4 31.5	748 30.7 30.1
3 (水)	牛乳	みんな 大好き!! 大麦入り ピラフ	ホクホクさつま芋と かぼちゃの大学芋風 チンゲンサイ入り ふんわり鶏団子のスープ	<u>こめ</u> おおむぎ <u>さつまいも</u> かたくりこ みずあめ さとう	バター あぶら ごま ごまあぶら	ウインナー にくだんご もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン <u>かぼちゃ</u> チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし まいたけ	648 18.6 34.4	849 22.9 31.7
4 (木)	牛乳	ミルク ロール	ごぼうメンチカツ 小松菜のソテー クリームシチュー	ミルクロール じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	ごぼうメンチカツ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> <u>にんじん</u>	しめじ どうもろこし たまねぎ キャベツ	616 24.6 36.7	752 29.9 36.0
5 (金)	牛乳	ごはん	ちくわのカレー天ぷら 卵とキャベツの和え物 江戸っ子煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	ちくわ 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	<u>にんじん</u>	キャベツ きゅうり こんにやく <u>たけのこ</u>	625 26.7 28.8	821 33.7 27.0
8 (月)	牛乳	麦ごはん	カレーライス 大豆とブロッコリーのサラダ りんご	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> <u>だいず</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>にんじん</u> <u>ブロッコリー</u>	にんにく たまねぎ りんご キャベツ	666 23.2 30.7	853 28.6 28.8
9 (火)	牛乳	ごはん	あじのたつた揚げ ごま酢和え おでん チーズ	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう <u>さといも</u>	あぶら ごま	あじ さつまあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ チーズ	<u>にんじん</u>	しょうが はくさい <u>もやし</u> <u>だいこん</u> こんにやく	601 25.7 29.8	771 32.7 26.8
10 (水)	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン 大根のナムル わかめスープ	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ <u>ぶたにく</u> どうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>にんじん</u>	しょうが にんにく <u>だいこん</u> たまねぎ <u>ねぎ</u>	590 22.8 32.3	782 29.6 31.1
11 (木)	牛乳	たまご サンド	ささみのサラダ かぼちゃの米粉クリームスープ	<u>こめこミルクパン</u> じゃがいも <u>こめこ</u>	マヨネーズ ドレッシング あぶら バター なまクリーム	たまご とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> かんてん	<u>こまつな</u> <u>かぼちゃ</u> <u>ブロッコリー</u>	キャベツ たまねぎ	605 23.8 39.3	753 29.3 38.4
12 (金)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん もやし炒め あざりと春雨の中華煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	にくだんご <u>ぶたにく</u> あさり	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> にら	<u>もやし</u> しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ はくさい	589 23.5 29.0	750 28.5 26.4
15 (月)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 磯和え 肉豆腐	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	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>こまつな</u> <u>にんじん</u>	<u>もやし</u> たまねぎ しめじ はくさい <u>ねぎ</u>	599 24.7 30.8	754 30.2 27.5
16 (火)	牛乳	ごはん	豚肉と春雨のオイスター炒め 源助だいこんのみそ煮	<u>こめ</u> はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> とりにく あぶらあげ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> にら	たまねぎ しょうが にんにく <u>げんすけだいこん</u> こんにやく <u>ねぎ</u>	597 25.9 30.0	766 32.0 27.6
17 (水)	牛乳	ミルク ロール	オムレツのクリームソースがけ ポークビーンズ	ミルクロール <u>こめこ</u> じゃがいも	あぶら バター	オムレツ とりにく <u>ぶたにく</u> <u>だいず</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ほうれんそう</u> <u>にんじん</u> トマト	たまねぎ にんにく	622 27.6 37.6	790 34.4 37.7
18 (木)	牛乳	ごはん	鮭のから揚げ れんこんの和えもの かぼちゃの煮込みうどん	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	さけ とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>かぼちゃ</u>	<u>れんこん</u> キャベツ はくさい <u>ねぎ</u>	608 26.0 26.5	764 31.9 24.9
19 (金)	牛乳	バター ロール	チキンカツ アロマレッドにんじんのソテー さつまいもスープ ヨーグルト	バターロール こむぎこ パンこ <u>さつまいも</u>	あぶら	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	<u>にんじん</u> チンゲンサイ	キャベツ どうもろこし たまねぎ	634 28.4 30.5	772 34.2 30.1
22 (月)	牛乳	ごはん	焼き肉 味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> みそ あぶらあげ もめんどうふ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>にんじん</u> ピーマン	にんにくしょうが たまねぎ りんご だいこん えのき <u>ねぎ</u>	589 25.1 33.0	758 30.9 30.6
23 (火)	牛乳	チキン ライス	チーズサラダ コンソメスープ クリスマスデザート	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも ケーキ	オリーブあぶら ドレッシング	とりにく ウインナー	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	ピーマン <u>ブロッコリー</u> <u>にんじん</u>	たまねぎ カリフラワー キャベツ	615 23.0 31.5	786 28.4 28.2

*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2.7gです。