

# 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)	
			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	しぶうが多い	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	小	中	
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	こめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	さば ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが ねぎ こんにゃく 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	アロマレッドとプロッコリーの 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	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	だいこん ににく 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	こめ おおむぎ さつまいも	バター あぶら ごま ごまあぶら	ウインナー にくだんご かたくりこ みずあめ さとう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし まいだけ	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	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	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、ぶら 卵とキャベツの和え物 江戸っ子煮	こめ こむぎこ だいたい ぎゅうにく	あぶら	ちくわ たまご だいたい ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく たけのこ	625 26.7 28.8	821 33.7 27.0
8 (月)	牛乳	麦ごはん	カレーライス 大豆とプロッコリーのサラダ りんご	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいたい ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん プロッコリー	ににく 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	あじのたたつ揚げ ごま酢和え おでん チーズ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	あじ さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん	しょうが はくさい もやし だいこん こんにゃく	601 25.7 29.8	771 32.7 26.8
10 (水)	牛乳	ごはん	ヤンニヨムチキン 大根のナマル わかめスープ	こめ 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 ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ににく だいこん たまねぎ ねぎ	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	こめこミルクパン じゃがいも こめこ	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	ぎゅうにゅう かんてん	こまつな かぼちゃ プロッコリー	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 あさりと春雨の中華煮	こめ 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 ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ はくさい	589 23.5 29.0	750 28.5 26.4
15 (月)	牛乳	ごはん	ししやものごま天、ぶら 磯和え 肉豆腐	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら	ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	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	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが ににく げんすけだいこん こんにゃく ねぎ	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 ポークピーンズ	ミルクロール こめこ じゃがいも	あぶら バター	オムレツ とりにく ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ ににく	622 27.6 37.6	790 34.4 37.7
18 (木)	牛乳	ごはん	鮭のかから揚げ れんこんの和えもの かぼちゃの煮込みうどん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	れんこん キャベツ はくさい ねぎ	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 さつまいも	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チングンサイ	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	こめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ もめんどうふ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン	ににく たまねぎ りんご だいこん えのき ねぎ	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	こめ 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	ぎゅうにゅう チーズ	ビーマン プロッコリー にんじん	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2.7gです。