

1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 质 %			
				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				
8 (木)	牛乳	ごはん	ぶりのたつた揚げ 紅白なます 白玉雑煮	<u>こめ</u> かたくりこ さとう しらたまだんご	あぶら ごま	ぶり あぶらあげ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	しょうが だいこん えのき はくさい ねぎ	652 25.2 31.2	832 30.9 28.7		
9 (金)	牛乳	ごはん	かつおふりかけ 豚肉のソースマリネ 粉ふきいも たまと豆腐のスープ	<u>こめ</u> さとう じやがいも かたくりこ		<u>ぶたにく</u> たまご ベーコン とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	ピーマン <u>にんじん</u> チングンサイ	たまねぎ りんご	610 25.5 30.7	787 31.5 28.4		
13 (火)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ 切干大根の炒めナムル 味噌ラーメン	<u>こめ</u> さとう ちゅうかめん	ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	<u>にんじん</u> <u>こまつな</u>	きょうざ きりぼしだいこん キャベツ ねぎ どうもろこし しょうが にんにく たまねぎ	591 19.3 27.0	751 23.3 24.8		
14 (水)	牛乳	ミルク ロール	タラフライ さつまいもサラダ 米粉クリームスープ	ミルクロール <u>さつまいも</u> <u>こめこ</u>	あぶら マヨネーズ バター なまクリーム	たらフライ ハム とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> チングンサイ	きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	616 25.9 39.2	764 31.3 38.5		
15 (木)	牛乳	麦ごはん	にんじんとごぼうの豚丼 ツナサラダ りんご	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> プロッコリー	こんにゃく たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ りんご	607 23.8 27.0	779 29.3 24.8		
16 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 肉おでん	<u>こめ</u> かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	<u>だいず</u> ぎゅうにく あぶらあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりばし こんぶ	<u>にんじん</u>	えだまめ こんにゃく だいこん	606 28.9 29.4	779 36.0 26.9		
19 (月)	牛乳	ごはん	鶏肉とのごぼうの甘辛いため 豚汁	<u>こめ</u> こむぎ かたくりこ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> みそ おおむぎみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	ごぼう えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ	669 23.5 33.2	861 28.8 31.1		
20 (火)	牛乳	ミルク ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のペンネソテー にんじんポタージュ	ミルクロール さとう かたくりこ ペンネ じやがいも <u>こめこ</u>	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>こまつな</u>	たまねぎ にんにく どうもろこし	654 26.2 36.9	818 32.7 36.5		
21 (水)	牛乳	ごはん	ベーコンと卵の中華炒め 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	<u>たまご</u> ベーコン もめんとうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> にら	たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが ほしいしたけ たけのこ	640 27.2 38.3	828 33.9 35.9		
22 (木)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ごまあえ 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	ごま	さば みそ <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	ほうれんそう <u>にんじん</u>	しょうが ねぎ はくさい こんにゃく たけのこ	650 32.0 33.0	837 39.7 30.5		
23 (金)	牛乳	麦ごはん	カレーライス れんこんサラダ	<u>こめ</u> おおむぎ じやがいも さとう	あぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>にんじん</u>	にんにく たまねぎ りんご れんこん きゅうり	616 22.0 26.7	795 27.1 24.5		
26 (月)	牛乳	ごはん	めぎすの磯辺揚げ きんぴらごぼう 小松うどん(かやく)	<u>こめ</u> こむぎ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごまあぶら ごま	<u>めぎす</u> <u>ぶたにく</u> カブッキーカ海棠 あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	<u>にんじん</u> ピーマン	ごぼう こんにゃく たけのこ ほしいしたけ ねぎ	587 23.9 26.8	750 30.4 25.3		
27 (火)	牛乳	ごはん	ぶり大根 とり野菜汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	<u>ふくらぎ</u> とりにく もめんとうふ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> <u>にんじん</u>	しょうが だいこん たまねぎ はくさい えのき ねぎ にんにく	627 27.7 33.6	802 34.2 31.4		
28 (水)	牛乳	バター ロール	ポークウインナー 花野菜のタルタルサラダ トマトと麦のリゾットスープ 加賀しずく梨ゼリー	バターロール じやがいも おおむぎ なしじりー	マヨネーズ オリーブあぶら	ウインナー たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>プロッコリー</u> <u>にんじん</u> トマト	カリフラワー たまねぎ にんにく キャベツ	614 24.3 38.6	775 30.4 39.3		
29 (木)	牛乳	わかめ ごはん	チキンカツ キャベツのソースいため ポテトスープ	<u>こめ</u> おおむぎ こむぎ パンこ さとう じやがいも	あぶら	とりにく ペーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>にんじん</u> チングンサイ	キャベツ どうもろこし たまねぎ	594 24.5 27.0	750 29.9 25.2		
30 (金)	牛乳	ごはん	牛肉と野菜のオイスター炒め 卵とじ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ くるまふ	あぶら ごまあぶら	<u>ぎゅうにゅう</u> たまご 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>	しょうが たまねぎ キャベツ こんにゃく	602 26.5 31.1	772 32.9 28.8		

*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2.0g、中学校2.7gです。