

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)		
				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)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	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	小	中	
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 <u>ねぎ</u>	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 たまごと豆腐のスープ	<u>こめ</u> さとう じゃがいも かたくりこ		<u>ぶたにく</u> <u>たまご</u> 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> チンゲンサイ	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>	ぎょうざ きりぼしだいこん キャベツ <u>ねぎ</u> 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> チンゲンサイ	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井 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> <u>ブロッコリー</u>	こんにゃく たまねぎ ごぼう <u>ねぎ</u> 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>	<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	鶏肉とごぼうの甘辛いため 豚汁	<u>こめ</u> こむぎこ 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 <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 えだまめ こんにゃく だいこん <u>ねぎ</u>	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 じゃがいも <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 <u>ねぎ</u> <u>もやし</u> にんにく しょうが ほししいたけ <u>たけのこ</u>	640 27.2 38.3	828 33.9 35.9	
22 (木)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ごま和え 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 <u>ねぎ</u> はくさい こんにゃく <u>たけのこ</u>	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 じゃがいも 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 <u>れんこん</u> 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> こむぎこ 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> カブツキーかまぼこ 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 <u>たけのこ</u> ほししいたけ <u>ねぎ</u>	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 こむぎこ 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 <u>ねぎ</u> 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 じゃがいも おおむぎ なしゼリー	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>ブロッコリー</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 こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<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	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	ぎゅうにく <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>	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2.0g、中学校2.7gです。