

2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(1人分あたり) エネルギー kcal たまねぎ 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	小	中	
2 (月)	牛乳 れんこん チャーハン	坦々春雨スープ ヨーグルト	ごめ おおむぎ さとう はるさめ かたりこ	あぶら ごまあぶら	ペークン <u>たまご</u> <u>ぶたにく</u>	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	れんこん たまねぎ ねぎ にこにく しょうが しめじ	610 21.7 29.4	763 26.1 28.0
3 (火)	牛乳 ごはん	いわしの梅煮 福神和え 豚汁 まんてん大豆	ごめ じゃがいも	ごまあぶら	いわしうめに <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ おおむぎみそ まんてん大豆	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ふじんづけ ごぼう たまねぎ ねぎ	603 25.3 26.7	764 31.0 24.3
4 (水)	牛乳 米粉パン ターパン	煮込みハンバーグ チーズサラダ さつまいもスープ	ごめこバターパン さとう かたりこ さつまいも	ドレッシング	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん プロッコリー チングンサイ	キャベツ たまねぎ	628 29.1 34.1	788 36.5 33.0
5 (木)	牛乳 ごはん	若鶏のから揚げ 小松菜の炒めもの 大根のうま煮	ごめ かたりこ さとう	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もしや こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ	630 25.0 34.3	832 32.2 33.2
6 (金)	牛乳 ごはん	かぼちゃシユーマイ ひじきナムル あさりの八宝菜	ごめ さとう かたりこ	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	かぼちゃシユーマイ もしや きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ ほしのたけ はくさい	599 24.7 26.9	772 30.5 24.7
9 (月)	牛乳 ごはん	出し巻き卵 きんぴらごぼう ちゃんこうどん	ごめ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	だしまきたまご ささまあげ <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	ごぼう こんにゃく ほしのたけ だいこん はくさい ねぎ	590 23.0 28.4	748 28.3 26.6
10 (火)	牛乳 ごはん	おかかぶりかけ 大豆と豚肉のべっこう煮 なめこの味噌汁	ごめ かたりこ じゃがいも さとう	あぶら	だいす <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ なめこ たまねぎ はくさい ねぎ	642 26.2 32.7	827 32.4 30.4
12 (木)	牛乳 麦ごはん	ピビンバ わかめスープ	ごめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく <u>たまご</u> かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが ににく きりばしのたけ もしや たまねぎ キャベツ ねぎ	617 26.1 32.1	800 32.9 29.5
13 (金)	牛乳 ミルクロール	あじのマスタードソース コーンサラダ 丸いもの米粉クリームスープ	ミルクロール さとう まるいも ごめこ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	どうもろこし キャベツ たまねぎ	592 28.0 35.9	753 35.9 35.7
16 (月)	牛乳 麦ごはん	根菜のドライカレー 野菜のスープ煮	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく <u>ぶたにく</u> だいすたんぱく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ににく しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん りんご キャベツ	610 26.3 26.1	788 33.0 23.5
17 (火)	牛乳 ごはん	ししゃもの天ぷら キャベツのごぶ和え 肉豆腐	ごめ こむぎこ かたりこ さとう	あぶら	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん	キャベツ こんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ	601 24.5 31.1	750 29.1 27.6
18 (水)	牛乳 ごはん	豚肉の生姜焼き かきたま汁	ごめ さとう かたりこ	あぶら	ぶたにく とりにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ もしや だいこん しめじ ねぎ	598 28.4 31.2	769 35.3 28.8
19 (木)	牛乳 揚げ米粉パン	キャベツヒツナのソテー ミートボールスープ	ごめこミルクパン さとう さつまいも	あぶら	きなこ ツナ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	キャベツ たまねぎ どうもろこし	603 24.4 35.4	749 30.2 35.0
20 (金)	牛乳 ごはん	ぶりのたつ揚げ さけフライ ごまあん酢 味噌汁 豆乳プリン くだものと にんじんのゼリー	ごめ かたりこ さとう じゃがいも とうにうブリん くだものとにんじんの ゼリー	あぶら ごま	ぶり さけフライ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが もしや きゅうり たまねぎ えのき ねぎ	633 22.7 30.9	790 27.5 28.4
24 (火)	牛乳 ごはん	照焼きキャベツくね 茎わかめの炒めもの 里いもの味噌汁	ごめ さとう かたりこ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく もめんとうふ 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	キャベツいりくね こんにゃく だいこん ねぎ	621 21.9 37.0	786 26.2 34.1
25 (水)	牛乳 パテー ロール	焼きそば フルーツヨーグルト	バターロール ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ もしや しょうが バナナ もも バナナップル ナタデココ	594 21.9 28.0	760 27.8 26.8
26 (木)	牛乳 ごはん	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め たまごワンタンスープ	ごめ じゃがいも さとう ワンタン かたりこ	あぶら	ぶたにく ペークン	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ えだまめ えのき	608 23.7 28.7	781 29.3 26.6
27 (金)	牛乳 ごはん	さばの香味揚げ 白菜のゆかり和え くるまふのおでん	ごめ こむぎこ かたりこ さとう	あぶら	さば ささまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが ににく はくさい きゅうり だいこん こんにゃく	612 25.2 32.5	785 30.6 29.6

* 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。