

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						定 量 (量は1人1食分) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g)	
				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		
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	こめ おおむぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ベーコン たまご ぶたにく	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 にんにく 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 まんでん大豆	こめ じゃがいも	ごまあぶら	いわしうめに ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ まんでんだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ 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 ターハン	煮込みハンバーグ チーズサラダ さつまいもスープ	こめ ごバターハン さとう かたくりこ さつまいも	ドレッシング	ハンバーグ とりこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	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	こめ かたくりこ さとう	あぶら	とりこ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし こんにやく 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	かぼちゃシューマイ ひじきナムル あさりの八宝菜	こめ さとう かたくりこ	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	かぼちゃシューマイ もやし きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ 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	こめ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	だしまたまご さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく ほししいたけ 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	おかかふりかけ 大豆と豚肉のべっこう煮 なめこの味噌汁	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	だいいず ぶたにく 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	ビビンバ わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく たまご 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 にんにく きりぼしだいこん もやし 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 まるいもの こめこ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	あじ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	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	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいいずたんぱく とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく 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 キャベツのこぶ和え 肉豆腐	こめ こむぎこ かたくりこ 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 こんにやく 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	こめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく たまご とりこ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ もやし 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	キャベツとツナのソー ミートボールスープ	こめ ごミルクパン 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 チンゲンサイ	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	ぶりのたつた揚げ さけフライ ごま酢和え 味噌汁 豆腐プリン くだものと にんじんのゼリー	こめ かたくりこ さとう じゃがいも とうにゅうプリン くだものどにんじんの 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 もやし 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	照焼きキャベつくね 茎わかめの炒めもの 里いもの味噌汁			ぶたにく もめんどうふ 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	キャベツいりつくね こんにやく だいこん ねぎ
25 (水)	牛乳	バター 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 ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが バナナ もも パイナップル 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 たまごワタンスープ	こめ じゃがいも さとう ワタンス かたくりこ	あぶら	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	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	こめ こむぎこ かたくりこ くるまふ さとう	あぶら	さば さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが にんにく はくさい きゅうり だいこん こんにやく	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。