

# 3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		
2 (月)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ 大根の中華和え 塩ラーメン	<u>こめ</u> さとう ちゅうかめん	ごま ごまあぶら あぶら	しゅうまい ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ <u>もやし</u> しょうが にんにく <u>ねぎ</u>	587 23.9 29.6	778 30.3 27.1
3 (火)	牛乳	すし ごはん	たまごそばろのちらしずし 味噌汁 ひなあられ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも ひなあられ	あぶら	とりにく だいずたんぱく <u>たまご</u> みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ えのき はくさい <u>ねぎ</u>	629 26.6 25.9	805 32.7 23.6
4 (水)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ビーンズサラダ じゃがいものそばろあんかけ	<u>こめ</u> ひよこめめ さとう じゃがいも かたくりこ	ドレッシング	だしまきたまご とりにく <u>ぶたにく</u> しろいんげんまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ こんにゃく	603 23.7 26.0	773 29.0 23.9
5 (木)	牛乳	ごはん	あじのたつた揚げ もやしとにらの炒めもの 春雨と豆腐のスープ	<u>こめ</u> かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	あじ <u>ぶたにく</u> とりにく もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが <u>もやし</u> たまねぎ <u>ねぎ</u>	603 29.1 31.8	765 35.4 29.1
6 (金)	牛乳	キャロット パン	小松菜のペンネソテー さといものシチュー	キャロットパン ペンネ さといも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	たまねぎ しめじ にんにく はくさい	604 23.9 36.1	754 29.1 35.2
9 (月)	牛乳	麦ごはん	カツカレー 海藻サラダ Ⓜいよかんゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも Ⓜいよかんゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	634 24.5 25.3	859 31.0 22.5
10 (火)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 ゆかり和え 味噌煮込みうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら	さば <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ はちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが <u>ねぎ</u> キャベツ ほししいたけ はくさい	588 26.0 30.9	765 32.1 27.8
11 (水)	牛乳	バター ロール	白身魚のケチャップからめ たまごスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ホキ <u>たまご</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ しめじ	607 30.2 38.6	754 37.3 38.1
12 (木)	牛乳	赤飯	ごましお 若鶏のたつた揚げ 炒めなます 紅白すまし汁 卒業お祝いデザート	せきはん かたくりこ さとう そつぎょうデザート	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えのき <u>ねぎ</u>	650 25.4 35.7	842 32.5 34.2
16 (月)	牛乳	米粉 バター パン	ポークウインナー マカロニサラダ さつまいものスープ チーズ	<u>こめこバターパン</u> マカロニ <u>さつまいも</u>	ドレッシング	ウインナー とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん <u>こまつな</u>	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	632 27.0 36.7	800 33.2 36.5
17 (火)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん ピーチクマヨ炒め とり野菜汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さといも	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	にくだんご ちくわ とりにく やきとうふ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	<u>たけのこ</u> キャベツ たまねぎ はくさい <u>ねぎ</u> しょうが にんにく	597 24.8 30.9	789 31.7 29.3
18 (水)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ ほうれん草の磯香和え 肉じゃが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃもフライ のり	ほうれんそう にんじん	<u>もやし</u> こんにゃく たまねぎ <u>ねぎ</u>	605 21.2 26.2	782 26.1 23.8
19 (木)	牛乳	麦ごはん	中華丼 ハムと春雨の酢の物	<u>こめ</u> おおむぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> うずらたまご ハム	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ はくさい きゅうり キャベツ	599 22.5 28.5	772 27.5 26.2
23 (月)	牛乳	ごはん	揚げギョーザ もやしの酢の物 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	もめんとうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ギョーザ <u>もやし</u> きゅうり にんにく しょうが <u>ねぎ</u> たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ	622 24.4 33.9	820 31.0 32.4

\*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2.2g、中学校2.9gです。