

4月 学校給食6つの食品群別献立表

令和8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		
8 (水)	牛乳	彩り ちらし	大根のツナ和え すまし汁 いちごゼリー	<u>こめ</u> さとう いちごゼリー	ごま ドレッシング	あぶらあげ たまご ツナ とりにく どうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	ほしいたけ えだまめ どうもろこし だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	591 22.7 26.0	754 27.9 23.8
9 (木)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ もやしとらの炒めもの 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	あぶら	<u>ぶたにく</u> だいず ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃもフライ こんぶ	にんじん にら	<u>もやし</u> こんにやく たけのこ	642 27.3 31.8	830 34.2 29.7
10 (金)	牛乳	バター ロール	マカロニとハムのサラダ ポークシチュー	バターロール マカロニ じゃがいも こむぎこ	ドレッシング あぶら バター	ハム <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	597 23.6 35.3	749 29.1 34.5
13 (月)	牛乳	ごはん	鶏肉と大根のバターしょうゆ炒め ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら バター ごまあぶら	とりにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u> はっちゃんみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	だいこん しめじ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	589 28.4 31.5	756 35.2 29.3
14 (火)	牛乳	ごはん	鯖のたつた揚げ ブロッコリーのごま和え さつま汁	<u>こめ</u> かたくりこ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら ごま	さば とりにく もめんどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ はくさい ねぎ	627 26.5 32.0	805 32.7 29.5
15 (水)	牛乳	ごはん	春巻き 荳わかめのナムル 五目ラーメン	<u>こめ</u> さとう ちゅうかめん はるまき	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん	<u>もやし</u> キャベツ たまねぎ にんにく どうもろこし ねぎ	630 18.1 34.7	825 22.6 32.0
16 (木)	牛乳	麦ごはん	カレーライス フルーツヨーグルト	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ りんご バナナ パイナップル もも ナタデココ	642 19.2 23.3	827 23.5 21.4
17 (金)	牛乳	米粉 バター パン	オムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> じゃがいも	オリーブあぶら	オムレツ ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ えのき	591 26.2 39.4	747 33.4 39.0
20 (月)	牛乳	ごはん	コーンシューマイ 塩こんぶの中華和え あさりの八宝菜	<u>こめ</u> かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	<u>ぶたにく</u> あさり うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ ほしいたけ たまねぎ はくさい コーンシューマイ	588 23.1 29.4	769 28.8 26.9
21 (火)	牛乳	バター ロール	鮭のマリネ 春キャベツの米粉クリームスープ	バターロール こむぎこ かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	さけ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	597 27.6 37.7	766 35.9 37.6
22 (水)	牛乳	たけのこ ごはん	豚肉の生姜焼き ふかしの味噌汁	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	あぶらあげ <u>ぶたにく</u> ふかし どうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン チンゲンサイ	<u>なまたけのこ</u> しょうが たまねぎ えのき ねぎ	600 27.4 32.4	785 34.2 29.8
23 (木)	牛乳	ミルク ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー さつまいものスープ煮	ミルクロール さとう かたくりこ <u>さつまいも</u>	あぶら	ハンバーグ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん トマト	たまねぎ どうもろこし キャベツ	603 25.0 32.5	752 31.1 31.8
24 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ すき焼き煮	<u>こめ</u> かたくりこ さとう くるまふ	あぶら ごま	だいず ぎゅうにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	にんじん	えだまめ こんにやく はくさい ねぎ	651 29.9 31.0	835 37.3 29.0
27 (月)	牛乳	バター ロール	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ チーズ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら ごま マヨネーズ	ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	606 23.9 35.6	765 29.1 34.0
28 (火)	牛乳	ごはん	カツオカツ ハムと小松菜の和えもの 鶏肉とじゃがいものうま煮	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	カツオカツ ハム とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	<u>もやし</u> たまねぎ こんにやく しめじ ねぎ	593 22.7 24.9	777 28.5 22.9
30 (木)	牛乳	ごはん	とり天 かおり和え 生揚げのカレーそばろ	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> だいずたんぱく なまあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ しそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	620 28.8 29.6	817 37.4 27.8

*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2.1g、中学校2.7gです。