

# 5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		
1 (金)	牛乳	ちらし寿 司	鶏肉と春キャベツの炒めもの 若竹汁 かしわもち	<u>こめ</u> さとう かしわもち	あぶら	あぶらあげ たまご とりにく とうふ ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン	えだまめ キャベツ たまねぎ たけのこ	643 28.0 25.2	793 34.4 23.8
7 (木)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き ごま酢和え 厚揚げとうずら卵の そばろあんかけ	<u>こめ</u> さとう さとも かたくりこ	ごまあぶら ごま	さつまあげ とりにく うずらたまご あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	ねぎ しょうが にんにく <u>もやし</u> たまねぎ こんにやく ほししいたけ	598 25.9 27.7	769 32.4 25.4
8 (金)	牛乳	ミルク ロール	焼きそば ポークウインナー ツナとブロッコリーのサラダ	ミルクロール ちゅうかめん さとう	あぶら オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> ウインナー ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> しょうが どうもろこし	597 26.1 36.5	792 33.7 36.8
11 (月)	牛乳	ごはん	油淋鶏 かまぼこもやしの炒めもの 豆腐の中華スープ	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ <u>ぶたにく</u> とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく <u>もやし</u> たまねぎ しめじ	591 23.9 34.0	785 31.1 32.9
12 (火)	牛乳	ナン	㊦ミルクロール キーマカレー 野菜スープ煮	ナン ミルクロール さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	<u>ぶたにく</u> だいにすたんぱく ウインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	628 28.6 35.1	873 37.7 32.9
13 (水)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 きんぴらごぼう かきたま味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さば <u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ えのき はくさい	624 28.1 34.2	795 34.6 31.9
14 (木)	牛乳	バター ロール	ヒレカツ スナップエンドウのゴマドレサラダ 米粉のクラムチャウダー	バターロール じゃがいも <u>こめ</u> こ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	ヒレカツ あさり ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	スナップえんどう にんじん	キャベツ たまねぎ	586 24.4 38.9	756 31.2 39.0
15 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	<u>こめ</u> かたくりこ さとう くるまふ	あぶら ごま	だいにす とりにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし こんぶ	にんじん	えだまめ こんにやく はくさい ねぎ	605 30.1 28.0	776 37.7 25.5
18 (月)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら 小松菜のごま炒め 肉じゃが	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ベーコン ししゃも <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	<u>こまつな</u> にんじん	しょうが <u>もやし</u> しめじ こんにやく たまねぎ ねぎ	619 22.8 30.5	779 26.7 27.4
19 (火)	牛乳	麦ごはん	ハヤシライス 卵サラダ	<u>こめ</u> おおむぎ	あぶら マヨネーズ	ぎゅうにく たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご キャベツ	606 18.4 30.7	784 22.3 28.4
20 (水)	牛乳	ごはん	メンチカツ 茎わかめの炒めもの めった汁	<u>こめ</u> さとう さとも	あぶら ごまあぶら	メンチカツ さつまあげ あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん	こんにやく ごぼう だいにこん はくさい ねぎ	585 19.4 30.5	777 23.7 29.0
21 (木)	牛乳	ミルク ロール	鮭のから揚げ ハムときゅうりのサラダ 白菜のクリーム煮	ミルクロール こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	さけ ハム とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ <u>きゅうり</u> どうもろこし たまねぎ はくさい	624 31.0 38.2	774 38.2 37.9
22 (金)	牛乳	ごはん	焼きゴーザ ナムル 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら 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	ぎょうざ <u>もやし</u> <u>きゅうり</u> にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	592 24.3 30.6	766 30.4 28.2
25 (月)	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 はりはり漬け カレーうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	ごま あぶら	いわしうめに <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	きりぼしだいに <u>きゅうり</u> たまねぎ ねぎ	585 22.1 24.2	752 27.5 22.1
26 (火)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のレモンソースからめ ポークビーンズ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> だいにす	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン きピーマン にんじん トマト	たまねぎ レモン にんにく	651 32.5 34.8	813 40.5 34.0
27 (水)	牛乳	麦ごはん	キムタク丼 味噌汁	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	<u>ぶたにく</u> あぶらあげ 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	たまねぎ キャベツ キムチ たくあん ねぎ	592 23.7 29.5	751 29.0 27.6
28 (木)	牛乳	ごはん	春巻き 中華和え 卵とトックのスープ	<u>こめ</u> さとう トック かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ちくわ <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	はるまき キャベツ <u>きゅうり</u> しめじ ねぎ	675 19.2 36.4	873 23.8 34.1
29 (金)	牛乳	バター ロール	肉団子のケチャップ煮 コールスローサラダ ポトフ ヨーグルト	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング オリーブあぶら	にくだんご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	トマト にんじん	キャベツ どうもろこし たまねぎ はくさい	592 26.8 31.9	746 33.5 32.2

\*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2.3g、中学校3.0gです。