

6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)		
			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	たんぱくつが多い	むきつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (月)	牛乳 ごはん	ダッカルビ 五目ラーメン	こめ さとう かたくりこ ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうがにんにく たまねぎ たまねぎしめじ たけのこもやし	609 26.4 32.7	797 33.0 29.9
2 (火)	牛乳 揚げ米粉 パン	ツナサラダ ミートボールスープ	こめ さとう かたくりこ ちゅうかめん	あぶら ドレッシング オリブあぶら	きなこと 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 きゅうり にんにく たまねぎ	599 25.3 38.3	748 31.5 37.8
3 (水)	牛乳 ごはん	あじのねぎだれ ひじきの炒り煮 厚揚げの味噌汁	こめ さとう かたくりこ こむぎこ さいとも	あぶら ごまあぶら	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうがねぎ えだまめ だいこん はくさい	585 25.8 30.8	753 31.9 27.8
4 (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 ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな 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	644 26.4 35.2	858 34.7 33.5
5 (金)	牛乳 ごはん	ししゃものカレー天ぷら きゅうりの中華漬け じゃがいもをぼろあんかけ うの花あげ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも おからせんべい	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ねぎ	621 21.4 28.7	763 25.0 25.4
8 (月)	牛乳 バター ロール	小松菜のクリームスパゲティ ハムとキャベツのサラダ	バターロール スパゲティ こめ	オリブあぶら バター なまクリーム ドレッシング	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ どうもろこし	588 26.5 33.8	750 33.0 32.3
9 (火)	牛乳 ごはん	ぶりのたつた揚げ ごま酢和え 沢煮椀	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ぶり ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうがもやし きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	619 25.9 37.1	791 32.1 34.6
10 (水)	牛乳 キャロット パン	アスパラのタルタルサラダ ボークシチュー	キャロットパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター マヨネーズ	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ たまねぎ りんご	601 23.5 38.8	747 28.4 38.3
11 (木)	牛乳 ごはん	揚げギョーザ 切干大根の炒めナムル ジャジャン豆腐	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ かまぼこ あぶらあげ ぶたにく ほろよみそ	ぎゅうにゅう くわかくめ	にんじん	きりぼしだいこん にんにくしょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	636 24.0 33.5	838 30.5 32.0
12 (金)	牛乳 カレー ピラフ	野菜のスープ煮 豆腐プリン	こめ おおむぎ じゃがいも どうにゅうプリン	バター あぶら	ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ どうもろこし キャベツ	595 17.8 31.9	758 21.7 29.2
15 (月)	牛乳 ごはん	さばのソース煮 ハムと千石豆のごまネーズ和え 豚汁	こめ さとう さいとも	マヨネーズ ごま	さば ハム 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 ごまつな	しょうが せんごくまめ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	639 27.2 36.5	821 33.3 34.1
16 (火)	牛乳 米粉 バター パン	煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー あさりのクリーム煮	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ どうもろこし	675 30.3 37.1	846 38.2 36.7
17 (水)	牛乳 ごはん	ヤンニョムチキン もやしとにらの炒めもの 卵の中華スープ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ	698 27.7 35.1	902 35.5 33.7
18 (木)	牛乳 わかめ ごはん	大豆と小魚のごまからめ じゃがいもとうずら卵のうま煮 メロン	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	だいず とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう かえりぼし わかめ	にんじん	えだまめ たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ねぎ メロン	621 26.9 25.7	792 33.6 23.2
19 (金)	牛乳 麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ	こめ おおむぎ さとう	オリブあぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	618 21.1 28.3	800 26.0 26.0
22 (月)	牛乳 ごはん	ボークシューマイ バンサンスー あさりの八宝菜	こめ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	しゅうまい ぶたにく あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ しょうがたまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	599 24.4 29.0	784 30.5 27.0
23 (火)	牛乳 バター ロール	オムレツ ラタトゥイユ カレースープ煮	バターロール さとう じゃがいも マカロニ	オリブあぶら あぶら	オムレツ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ	588 22.9 38.6	747 28.6 38.2
24 (水)	牛乳 ごはん	タコライス もずくスープ	こめ かたくりこ	あぶら	ぶたにく かまぼこ もめんとうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	トマト にんじん	にんにく たまねぎ チーズ キャベツ きゅうり ねぎ	589 25.9 32.9	759 32.5 30.5
25 (木)	牛乳 ミルク ロール	鮭のマスタードソース ズッキーニのガーリックソテー かぼちゃポターージュ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ さとう こめ	あぶら オリブあぶら バター なまクリーム	さけ ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ しめじ ズッキーニ	650 28.8 37.1	805 35.2 36.7
26 (金)	牛乳 ごはん	ちくわの天ぷら 磯和え 打豆の味噌汁 氷室まんじゅう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも ひむろまんじゅう	あぶら	ちくわ うちまめ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	618 21.2 23.6	791 26.8 22.2
29 (月)	牛乳 ごはん	コロッケ カラフルきんぴら 卵とじ	こめ さとう かたくりこ コロッケ	あぶら	とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えだまめ どうもろこし たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ	626 24.7 30.2	826 31.0 28.3
30 (火)	牛乳 ごはん	ホイコーロー 水ぎょうざのスープ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく えのき ねぎ	599 22.7 28.8	773 28.2 26.3

*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。