

7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		
1 (水)	牛乳	ごはん	いわしのおかか煮 小松菜のごま炒め 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	ごまあぶら ごま	いわしのおかかに だいず ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>こまつな</u> にんじん	<u>もやし</u> こんにやく たけのこ	635 29.2 32.0	813 36.1 29.9
2 (木)	牛乳	米粉 バター パン	しお焼きそば フルーツポンチ	<u>こめこバターパン</u> ちゅうかめん さくらんぼゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	たまねぎ <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> ねぎ しょうが もも パインアップル ナタデココ バナナ	597 21.7 26.2	761 27.2 24.7
3 (金)	牛乳	麦ごはん	ガバオライス 小松とまときゅうりのチーズサラダ ポテトスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく だいずたんぱく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	あかピーマン ピーマン バジル <u>トマト</u> にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ <u>きゅうり</u> しめじ	629 26.4 30.5	813 32.7 28.7
6 (月)	牛乳	ごはん	春巻き きゅうりの中華漬け 麻婆豆腐	<u>こめ</u> はるまき かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	もめんどうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	661 22.5 38.1	857 28.1 35.7
7 (火)	牛乳	すし ごはん	セタ寿司 天の川うどん セタもち	<u>こめ</u> さとう うどん たなばたもち		とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ごぼう えだまめ ほししいたけ たまねぎ しょうが ねぎ	639 22.5 20.7	811 27.4 18.6
8 (水)	牛乳	ごはん	かつおぶりかけ チャブチェ ゆでとうもろこし 冬瓜のたまごスープ	<u>こめ</u> さとう はるまき かたくりこ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> たまご ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ <u>とうもろこし</u> とうがん はくさい	595 22.3 29.8	748 26.8 27.7
9 (木)	牛乳	麦ごはん	夏野菜のカレーライス 福神和え すいか	<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	かぼちゃ <u>トマト</u>	にんにく <u>なす</u> たまねぎ りんご <u>キャベツ</u> ふくじんづけ <u>きゅうり</u> <u>すいか</u>	621 20.0 24.1	787 24.2 22.1
10 (金)	牛乳	ミルク ロール	白身魚のレモンソースからめ クリームスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター なまクリーム	ホキ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ レモン <u>キャベツ</u> カリフラワー	604 27.1 38.7	755 33.3 38.3
13 (月)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぶら 茎わかめの炒め煮 鶏すき	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう くるまふ	ごま あぶら	<u>ぶたにく</u> <u>だいず</u> とりにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん こんにやく たまねぎ はくさい ねぎ	620 28.3 31.1	771 34.2 27.4
14 (火)	牛乳	ミルク ロール	小松とまとなすのミートスパゲティ ツナたまごサラダ	ミルクロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら マヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ <u>なす</u> <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>	600 25.0 35.9	763 30.9 34.3
15 (水)	牛乳	わかめ ごはん	あじフライ 豚肉のねぎソース } セレクト もやし炒め すまし汁 フローズンヨーグルト } セレクト レモンゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ こむぎこ かたくりこ さとう レモンゼリー	あぶら	あじ ぶたにく ベーコン どうふ ふかし	わかめ <u>ぎゅうにゅう</u> フローズンヨーグル ト	にんじん にら <u>こまつな</u>	ねぎ しょうが <u>もやし</u> たまねぎ	613 24.6 28.7	762 30.0 21.5
16 (木)	牛乳	バター ロール	フライドチキン ポテトソー 卵とレタスのスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	とりにく ウインナー たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>トマト</u>	にんにく たまねぎ しめじ レタス	587 27.2 37.7	747 35.2 37.2
17 (金)	牛乳	ごはん	焼き肉 じゃがいもの味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> みそ あぶらあげ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ <u>キャベツ</u> りんご はくさい ねぎ	589 23.9 31.0	758 29.4 28.7

*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。