

9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
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC		
1 (火)	バター ロール	牛乳	なすとトマトのミートスパゲティ タルタルサラダ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら マヨネーズ	ぶたにく たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ <u>なす</u> キャベツ <u>きゅうり</u> とうもろこし	589 22.2 33.9	751 27.5 32.4
2 (水)	すし ごはん	牛乳	そぼろ寿司 すまし汁 梨	<u>こめ</u> さとう かたくりこ		とりにく だいずたんぱく たまご ふかし とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	しょうが たまねぎ えだまめ <u>えのき</u> <u>ねぎ</u> <u>なし</u>	638 27.9 31.2	807 34.4 29.6
3 (木)	ミルク ロール	牛乳	能登しおフライドチキン青のり味 コールスローサラダ 具だくさんスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	にんじん	にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ しめじ	587 24.7 39.4	750 31.6 39.8
4 (金)	ごはん		さばのたつた揚げ 豚肉と切干大根の炒めもの かもの中華スープ フローズンレモンヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら	さば <u>ぶたにく</u> ベーコン もめんとうふ	フローズンレモンヨー グルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが きりぼしだいこん <u>かもの</u> <u>ねぎ</u>	587 22.2 37.7	768 28.5 35.3
7 (月)	ごはん	牛乳	枝豆シューマイ もやしとニラの炒めもの うずら卵の中華味噌煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	えだまめしゅうまい あぶらあげ <u>ぶたにく</u> うずらたまご はちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら	<u>もやし</u> にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ <u>ねぎ</u>	606 24.5 30.4	783 30.5 28.0
8 (火)	バター ロール	牛乳	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー 米粉のクラムチャウダー	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ あさり とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト <u>こまつな</u> にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	636 29.5 37.2	797 36.8 37.3
9 (水)	ごはん	牛乳	ししゃもフライ キャベツのソース炒め 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	あぶら	だいず ぎゅうにく こうやとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃもフライ こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ こんにやく たけのこ	618 25.7 31.3	800 31.9 29.0
10 (木)	ごはん	牛乳	あじの色付け れんこんサラダ 豚汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング ごま	あじ とりにく <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが <u>れんこん</u> <u>きゅうり</u> こんにやく たまねぎ はくさい <u>ねぎ</u>	615 26.9 31.2	785 32.9 28.8
11 (金)	麦 ごはん	牛乳	カレーライス フルーツゼリー和え	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも シャインマスカットゼ リー	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご パイナップル もも バナナ ナタデココ	646 19.1 23.0	832 23.3 21.0
14 (月)	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ 春雨スープ	<u>こめ</u> かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u>	602 21.3 33.0	798 27.8 31.9
15 (火)	ミルク ロール	牛乳	焼きそば ポークウインナー ブロッコリーサラダ	ミルクロール ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	<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 <u>きゅうり</u> とうもろこし	604 26.1 37.1	799 34.0 37.4
16 (水)	ごはん		大豆と小魚のごまからめ 肉じゃが ヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	だいず <u>ぶたにく</u>	かえりぼし ヨーグルト	にんじん	<u>れんこん</u> えだまめ こんにやく たまねぎ <u>ねぎ</u>	603 21.2 23.3	794 27.3 22.4
17 (木)	バター ロール	牛乳	鮭のから揚げ 小松菜のペンネソテー たまごスープ	バターロール こむぎこ かたくりこ ペンネ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	さけ ベーコン たまご 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	592 31.3 37.1	755 40.7 36.8
18 (金)	ごはん	牛乳	小松とまとのタコライス もずくスープ	<u>こめ</u> かたくりこ	あぶら	ぶたにく かまぼこ もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ もずく	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ <u>きゅうり</u> <u>ねぎ</u>	588 26.0 32.8	759 32.2 30.4
24 (木)	わかめ ごはん	牛乳	里いもと鶏肉の揚げからめ お魚団子汁 お月見ゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ かたくりこ さといも さとう おつきみデザート	あぶら	とりにく おさかなとうふだんご	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん <u>こまつな</u>	たまねぎ しめじ えだまめ えのき <u>ねぎ</u>	643 25.3 23.4	807 31.1 21.6
25 (金)	ごはん	牛乳	出し巻き卵 ひじきの炒め煮 鶏すき	<u>こめ</u> さとう ひじき くるまふ	あぶら ごまあぶら ごま	だしまたまご <u>ぶたにく</u> あぶらあげ とりにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	こんにやく はくさい <u>ねぎ</u>	627 30.0 30.9	804 37.1 28.7
28 (月)	ごはん	牛乳	豚肉と野菜のオイスター炒め 卵とじ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも くるまふ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	しょうが たまねぎ キャベツ	621 29.0 29.6	799 36.1 27.4
29 (火)	米粉バ ターパン	牛乳	白身魚のケチャップからめ ミートボールスープ チーズ	<u>こめこバターパン</u> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ホキ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	623 33.4 35.2	768 41.1 34.0
30 (水)	ごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ れんこんきんぴら 小松うどん(ちゃんこ)	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま ごまあぶら	ちくわ <u>ぶたにく</u> とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	<u>れんこん</u> こんにやく ほししいたけ だいこん <u>ねぎ</u>	601 23.0 27.4	777 28.9 26.1

*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。