11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 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）		栄養価（えいようか） エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %	
				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	小	中
2（月）	牛乳	バターロール	煮込みハンバーグ ツナとカリフラワーのソテー マカロニスープ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	ハンバーグ ツナ **ぶたにく**	**ぎゅうにゅう**	トマト **こまつな** **にんじん**	たまねぎ カリフラワー にんにく **キャベツ**	599 27.4 35.8	750 34.4 35.0
4（水）	牛乳	チャーハン	大学芋 鶏肉の中華スープ	**こめ** おおむぎ さとう **さつまいも** みずあめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	たまご **ぶたにく** とりにく	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** チンゲンサイ	にんにく たまねぎ　ねぎ えのき はくさい	630 18.1 31.6	824 22.6 28.9
5（木）		ごはん	ししゃものごま天ぷら 切り干し大根とハムの酢の物 江戸っ子煮 ヨーグルト	**こめ** こむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	ハム だいず ぎゅうにく こうやどうふ	ししゃも こんぶ ヨーグルト	**にんじん**	きりぼしだいこん **きゅうり** こんにゃく たけのこ	588 23.8 27.6	747 29.6 25.2
6（金）	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ちくわのおひたし カレーうどん	**こめ** さとう うどん	あぶら	だしまきたまご ちくわ ぎゅうにく	**ぎゅうにゅう**	**にんじん**	**もやし** **キャベツ** たまねぎ　ねぎ	599 21.7 25.8	769 26.4 23.6
9（月）	牛乳	ごはん	豚肉と春雨の炒めもの 卵とじ	**こめ** はるさめ さとう じゃがいも くるまふ かたくりこ	あぶら	**ぶたにく** **たまご** とりにく	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** にら	たまねぎ **キャベツ** しょうが にんにく ねぎ	605 26.8 26.3	774 33.1 24.3
10（火）	牛乳	バターロール	焼きそば フルーツポンチ	バターロール ちゅうかめん シャインマスカットゼリー さとう	あぶら	**ぶたにく**	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** ピーマン	たまねぎ　**キャベツ** **もやし**　しょうが みかん パイナップル ナタデココ　バナナ	588 20.7 26.8	752 26.0 25.3
11（水）	牛乳	ごはん	鶏肉のトマト味噌からめ にんじんと小松菜のごま和え 根菜たっぷりけんちん汁	**こめ** こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ もめんとうふ あぶらあげ	**ぎゅうにゅう**	トマト **こまつな** **にんじん**	しょうが　たまねぎ にんにく　はくさい こんにゃく　ごぼう **だいこん**　ねぎ	614 22.9 35.2	813 29.6 33.9
12（木）	牛乳	キャロットパン	さけフライ 大根サラダ さつまいものスープ煮	キャロットパン **さつまいも**	あぶら ドレッシング	さけフライ ウインナー	**ぎゅうにゅう** かいそうミックス	**にんじん**	**だいこん** **きゅうり** たまねぎ **キャベツ**	604 23.9 36.8	752 29.1 35.5
13（金）	牛乳	ごはん	焼きギョーザ もやしのナムル ジャジャン豆腐	**こめ** さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	あぶらあげ **ぶたにく** はっちょうみそ	**ぎゅうにゅう**	**にんじん**	ぎょうざ　**もやし** **きゅうり**　にんにく しょうが　たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	599 23.4 30.5	772 29.1 28.1
16（月）	牛乳	麦ごはん	そぼろっコリーごはん トックスープ	**こめ** おおむぎ さとう トック	あぶら	ぶたにく だいずたんぱく みそ **たまご** とりにく	**ぎゅうにゅう**	**ブロッコリー** **にんじん** チンゲンサイ	しょうが **もやし** ねぎ	604 25.4 27.3	752 31.8 26.2
17（火）	牛乳	ミルクロール	豚肉のソースマリネ こふきいも 加賀白ねぎの米粉クラムチャウダー	ミルクロール さとう じゃがいも **こめこ**	あぶら バター なまクリーム	**ぶたにく** あさり とりにく	**ぎゅうにゅう**	ピーマン トマト **にんじん**	たまねぎ りんご **かがしろねぎ** **かぶ** **キャベツ**	606 31.2 34.2	759 38.7 33.2
18（水）	牛乳	ごはん	豚肉のおいだれ キャベツとれんこんのサラダ 塩こうじ汁	**こめ** かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく もめんとうふ	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** **こまつな**	しょうが　にんにく りんご　**れんこん** **キャベツ** たまねぎ　**もやし** えのき	594 25.9 29.7	763 31.4 27.4
19（木）	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 炒めなます 味噌汁 みかん	**こめ** さとう じゃがいも	あぶら	さば あぶらあげ みそ **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう** わかめ	**にんじん**	しょうが　ねぎ **だいこん** たまねぎ　はくさい みかん	605 23.6 28.0	759 28.3 25.7
20（金）	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 源助大根のおでん	**こめ** かたくりこ **さつまいも** さとう	あぶら ごま	だいず あぶらあげ さつまあげ	**ぎゅうにゅう** かえりぼし こんぶ	**にんじん**	えだまめ **げんすけだいこん** こんにゃく	625 25.2 31.5	808 31.0 29.0
24（火）	牛乳	麦ごはん	キムタク丼 さといものみそ汁	**こめ** おおむぎ さとう かたくりこ さといも	ごまあぶら	**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**	たまねぎ **キャベツ** キムチ　たくあん ねぎ	601 23.6 28.2	778 28.8 25.7
25（水）	牛乳	ごはん	豚肉とれんこんの甘酢あんからめ 治部煮汁	**こめ** かたくりこ こむぎこ さとう すだれふ	あぶら	**ぶたにく** とりにく もめんとうふ	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** ほうれんそう	**れんこん**　ねぎ えだまめ **だいこん** ほししいたけ	620 29.6 29.2	800 36.8 26.9
26（木）		ごはん	あじのくわ焼き 昆布の炒め煮 肉じゃが ヨーグルト	**こめ** かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ さつまあげ **ぶたにく**	こんぶ ヨーグルト	**にんじん**	しょうが きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ　ねぎ	593 23.1 19.6	780 29.4 18.8
27（金）	牛乳	ナン	㊥ミルクロール キーマカレー コーンたまごスープ	ナン ミルクロール さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく だいずたんぱく **たまご** とりにく	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** ピーマン トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし	591 31.7 34.7	829 42.1 32.1
30（月）	牛乳	ごはん	焼き肉 さつま汁	**こめ** さとう かたくりこ **さつまいも**	あぶら	**ぶたにく** みそ とりにく **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** ピーマン **こまつな**	にんにく しょうが たまねぎ　りんご ごぼう　ねぎ	596 25.3 27.2	765 31.0 24.7

＊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、アレルゲン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2.8gです。