

4月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 1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)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	小	中
7 (金)	彩りちらし	牛乳	豚肉と茎わかめのきんぴら すまし汁 ㊤いちごゼリー	<u>こめ</u> さとう ㊤いちごゼリー	あぶら ごま	あぶらあげ たまご <u>ぶたにく</u> かまぼこ とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん <u>こまつな</u> チンゲンサイ	ほししいたけ きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	621 26.1 30.0	842 32.6 26.4
10 (月)	白飯	牛乳	だし巻き卵 ごま酢和え 味噌ラーメン	<u>こめ</u> さとう ちゅうかめん	ごま ごまあぶら	だしまきたまご <u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>ちやし</u> きゅうり <u>たけのこ</u> キャベツ とうもろこし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	630 22.8 27.0	780 26.5 23.8
11 (火)	ミルク ロール	牛乳	フライドチキン コールスローサラダ 野菜スープ	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	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ	623 24.9 36.5	800 31.8 36.9
12 (水)	白飯	牛乳	大豆と小魚のごまからめ じゃがいものそぼろあんかけ	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	<u>だいつ</u> <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし こんぶ	にんじん いんげん	えだまめ しょうが たまねぎ ごんにやく ほししいたけ	617 25.6 25.7	798 31.9 23.3
13 (木)	バター ロール	牛乳	豚肉のソースマリネ 粉ふきいも 卵とキャベツのスープ チーズ	バターロール さとう じゃがいも かたくりこ		<u>ぶたにく</u> <u>たまご</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ りんご キャベツ しめじ	616 31.1 37.1	778 39.2 36.3
14 (金)	白飯	牛乳	白身魚の甘酢あん 肉団子のスープ	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ホキ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん チンゲンサイ	しょうが <u>れんこん</u> たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ	606 24.8 27.5	778 30.7 25.2
17 (月)	カレーラ イス	牛乳	フルーツヨーグルト	<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 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ りんご みかん もも パイナップル バナナ ナタデココ	651 19.9 25.6	854 25.6 24.1
18 (火)	白飯	牛乳	メンチカツ 磯和え 小松うどん (かやく)	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら	メンチカツ カブツキーかまぼこ あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	<u>こまつな</u> にんじん	<u>ちやし</u> ほししいたけ <u>たけのこ</u> ねぎ	591 21.4 28.9	790 27.2 27.2
19 (水)	米粉バ ターパン	牛乳	オムレツ トマトソースペンネ キャベツの米粉クリームスープ	<u>こめこバターパン</u> ペンネ じゃがいも <u>こめこ</u>	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	オムレツ ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	654 26.4 39.1	839 33.2 38.6
20 (木)	たけのこ ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き けんちん汁	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> みそ あぶらあげ ちめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	<u>生たけのこ</u> しょうが たまねぎ ごんにやく だいこん しめじ ねぎ	615 30.1 33.4	822 38.6 31.3
21 (金)	白飯	牛乳	鯖のたつた揚げ ゆかり和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら	さば <u>だいつ</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ <u>たけのこ</u> ごんにやく	718 31.3 33.0	925 38.8 30.7
24 (月)	白飯	牛乳	照り焼きハンバーグ 小松菜のソテー 豚汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	ハンバーグ <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>	<u>こまつな</u> にんじん	キャベツ とうもろこし しめじ ごんにやく だいこん ごぼう ねぎ	653 25.2 27.7	846 31.5 25.7
25 (火)	ミルク ロール	牛乳	ツナサラダ ビーフシチュー ㊤さつま芋チップス	ミルクロール じゃがいも こむぎこ ㊤さつまいも チップス	マヨネーズ あぶら バター	ツナ ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん いんげん	カリフラワー たまねぎ りんご	610 23.2 41.6	785 28.7 40.9
26 (水)	チャーハ ン	牛乳	ワンタンスープ ブルーベリークレープ	<u>こめ</u> おおむぎ ワンタン クレープ	あぶら	たまご <u>ぶたにく</u> とりにく ちめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ <u>ちやし</u>	635 21.7 32.6	808 27.0 29.1
27 (木)	バター ロール	牛乳	春キャベツと糸かまのサラダ ほうれん草の クリームスパゲティ	バターロール スパゲティ <u>こめこ</u>	ドレッシング オリーブあぶら バター なまクリーム	かまぼこ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん <u>ほうれんそう</u>	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	625 22.7 32.7	798 28.0 31.4
28 (金)	白飯	牛乳	ししゃもフライ 春雨サラダ 八宝菜	<u>こめ</u> はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ししゃもフライ ハム <u>ぶたにく</u> いか うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	きゅうり しょうが <u>たけのこ</u> きくらげ たまねぎ はくさい	647 26.3 31.9	836 32.6 30.1

* 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。