

令和2年11月学校給食三つの食品群別献立表

Aブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	脂肪(g)
						小	中
2	月	ハヤシライス	牛肉	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト りんご	ごはん 油	705	897
		ポテトサラダ	たまごサラダ	キャベツ にんじん きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	19.9	24.3
4	水	ミルクロール			ミルクロール	625	783
		ハンバーグ	ハンバーグ			27.6	34.6
		具だくさんトマトソース		玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく とうもろこし トマト	オリーブ油 かたくりこ	25.3	31.3
		卵と白菜のスープ	ベーコン 卵	白菜 玉ねぎ ブロッコリー	マカロニ かたくりこ		
5	木	ごはん			ごはん	694	884
		豚肉のくわ焼き	豚肉		かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	34.6	42.5
		かみかみ和え		小松菜 切り干し大根 きくらげ	砂糖 ごま	21.7	25.3
6	金	江戸っ子煮	大豆 牛肉 高野豆腐 昆布	こんにゃく たけのこ にんじん	砂糖		
		セルフサンド(タラフライ)	たらフライ	キャベツ	胚芽パンズ 油	633	779
9	月	クリームシチュー	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム	25.7	33.0
						24.2	28.8
10	火	ごはん			ごはん	620	792
		焼きギョーザ	焼きギョーザ			24.4	30.2
		もやし炒め		もやし にんじん なら	ごま油	20.2	23.7
		麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	油 かたくりこ ごま油		
11	水	揚げパン	きな粉		ミルク長コッペ 油 グラニュー糖	603	753
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	21.4	26.3
		ラビオリスープ		玉ねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	ラビオリ じゃがいも	24.6	29.9
12	木	木の葉丼	卵 鶏肉 焼きかまぼこ	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん えのき 小松菜	ごはん 砂糖 かたくりこ	666	862
		大学芋			さつまいも 油 水あめ 砂糖 かたくりこ ごま	22.2	27.6
13	金	ごはん			ごはん	613	803
		鮭の色づけ	鮭	しょうが	かたくりこ 油 砂糖	26.3	34.6
		白和え	うす揚げ 白和えの生地	ほうれん草 にんじん こんにゃく	砂糖 マヨネーズ	19.1	23.4
		吉野汁	鶏肉	大根 にんじん えのき	里いも かたくりこ		
16	月	揚げパン	きな粉		ミルク長コッペ 油 グラニュー糖	603	753
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	21.4	26.3
		ラビオリスープ		玉ねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	ラビオリ じゃがいも	24.6	29.9
17	火	わかめご飯			わかめご飯	683	897
		加賀れんこんとふくらぎの甘酢からめ	ふくらぎ 大豆	しょうが 加賀れんこん にんじん ピーマン	かたくりこ 米粉 油 砂糖 ごま	24.8	31.0
18	水	豚汁	豚肉 味噌 大麦みそ	こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	さつまいも	25.4	30.8
		ミルク食パン/りんごジャム			ミルク食パン りんごジャム	648	865
		洋風炒り卵	卵 鶏肉	キャベツ しめじ	油 砂糖	25.2	32.7
		コーンチャウダー	ウインナー 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 油 米粉 バター 生クリーム	24.3	30.6
19	木	しらすぼしチャーハン	ベーコン しらす干し 厚焼き玉子	玉ねぎ チンゲンサイ	麦飯 油 砂糖	604	781
		わかめと蒸し鶏のサラダ	ささみ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	25.0	30.7
		中華スープ	焼きかまぼこ 木綿豆腐	もやし えのき にんじん ねぎ		19.8	23.4
		ヨーグルト	ヨーグルト				
20	金	ごはん			ごはん	650	833
		豚肉と青菜の炒めもの	豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが	油 砂糖 ごま油 かたくりこ	25.1	31.1
		源助大根のそぼろあんかけ	鶏肉 厚揚げ	しょうが 源助大根 にんじん ねぎ	砂糖 里いも かたくりこ	19.3	23.1
24	火	みかん		みかん			
		ゆかりご飯			ごはん	607	776
		さわらの西京焼き	さわら西京焼き			28.4	34.9
		ひじきの炒り煮	豚肉 ひじき うす揚げ	にんじん こんにゃく	ごま油 砂糖	16.5	19.4
25	水	せんべい汁	鶏肉	えのき にんじん 白菜 ねぎ	かやきせんべい		
		バターロール/ナン			バターロール ナン	643	841
		キーマカレー	牛ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ にんにく しょうが	レンズ豆 油 砂糖	29.4	37.7
26	木	野菜たっぷりスープ	鶏肉	大根 にんじん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも	23.4	28.9
		ごはん			ごはん	602	805
		かき揚げ		かき揚げ	油	18.0	22.1
		ごま酢和え		もやし きゅうり にんじん	ごま 砂糖	19.6	25.1
27	金	おでん	根菜揚げ うずら卵 昆布	大根 こんにゃく	里いも 砂糖		
		ミルクロール			ミルクロール	641	792
		ハムサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	24.2	29.0
		ポークシチュー	豚肉	玉ねぎ にんじん りんご	じゃがいも 油 バター 小麦粉	26.3	31.3
30	月	チーズ	チーズ				
		ごはん			ごはん	608	794
		出し巻き卵	厚焼き玉子			21.7	26.9
30	月	おひたし	うす揚げ	白菜 ほうれん草 切り干し大根	砂糖	18.3	21.7
		カレーうどん	豚肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ	うどん 油		

※ 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。