

# 令和 2 年 12 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
1	火	米粉バターパン			米粉バターパン	616	745
		花野菜サラダ	ささみ	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん	ドレッシング	26.2	31.7
		ミネストローネ	豚肉	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト	オリーブ油 じゃがいも 白いんげん豆	22.6	26.6
		プリン			なめらかプリン		
2	水	五目寿司	うす揚げ 細切り玉子	れんこん にんじん いんげん	ずし飯 砂糖	619	813
		豚肉と野菜の味噌いため	豚肉 味噌	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん	油 砂糖 かたくりこ	26.9	32.9
		すまし汁	絹ごし豆腐 赤ふかし	えのき ねぎ		21.6	25.6
3	木	ミルクロール			ミルクロール	665	813
		チキンカツ	チキンカツ		油	29.0	35.2
		大根のコロコロソテー	ベーコン	大根 とうもろこし	油	28.3	33.9
		えびのチャウダー	えび 牛乳	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム		
4	金	わかめご飯			わかめご飯	600	784
		あじのゆかり揚げ	あじ	ゆかり	かたくりこ 小麦粉 油	27.4	33.8
		きんぴらごぼう	牛肉	ごぼう こんにゃく ピーマン	砂糖 ごま油 ごま	17.6	20.6
		かす汁	鶏肉 味噌 大麦味噌	大根 白菜 にんじん ねぎ	里芋		
7	月	ミルクロール			ミルクロール	669	845
		れんこんサラダ	厚焼玉子	れんこん きゅうり にんじん	砂糖 マヨネーズ	23.5	28.7
		ツナのトマトクリームスパゲティ	ツナ ベーコン 牛乳	玉ねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ オリーブ油 生クリーム	24.5	30.0
8	火	白飯			ごはん	628	818
		ちくわのごま揚げ	ちくわ		小麦粉 かたくりこ ごま 油	25.3	32.1
		茎わかめの炒め物	豚肉 茎わかめ 大豆	こんにゃく	油 砂糖 ごま油	17.4	21.2
		大根の味噌煮	鶏肉 焼き豆腐 味噌	大根 いんげん にんじん	里芋 砂糖		
9	水	バターロール			バターロール	675	842
		鶏肉のマーマレードからめ	鶏肉	玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン	小麦粉 かたくりこ 油 マーマレード	26.7	32.9
10	木	ジンジャーポトフ	ウインナー	セロリ しょうが かぶ 白菜 ブロッコリー にんじん しめじ	油 じゃがいも	29.7	36.5
		白飯			ごはん	670	846
		さばの生姜煮	さば	しょうが ねぎ	砂糖	24.8	30.3
		ハリハリ漬け		切干大根 きゅうり にんじん	砂糖 ごま油 ごま	23.3	27.5
		かきたま汁	卵 絹ごし豆腐	ほうれん草 にんじん ねぎ	かたくりこ		
11	金	みかん		みかん			
		カレーライス	牛肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	麦飯 油 じゃがいも	642	825
		海藻サラダ	海藻 糸かまぼこ	大根 にんじん とうもろこし	ドレッシング	20.8	25.7
14	月	ゼリー				18.2	21.4
		白飯			ごはん	657	880
		枝豆シューマイ	枝豆しゅうまい			26.1	35.3
		中華和え	ハム	もやし ほうれん草	ごま油 砂糖	21.7	29.7
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵	しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん	油 かたくりこ ごま油		
15	火	㊤チーズ	チーズ				
		たまごサンド	たまごサラダ		ミルク長コッペ	640	800
		ツナサラダ	ツナ	とうもろこし キャベツ にんじん	ドレッシング	22.6	27.7
16	水	かぼちゃの米粉ポタージュ	ベーコン 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	油 バター 米粉 生クリーム	27.5	33.9
		白飯 / ㊤野菜ふりかけ			ごはん	619	804
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	れんこん にんじん	かたくりこ 油 ごま 砂糖	23.2	28.3
17	木	小松うどん(あんかけ)	かまぼこ うす揚げ	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	うどん 砂糖 かたくりこ	18.1	21.1
		胚芽パンズ / ブルーベリージャム			胚芽パンズ / ブルーベリージャム	628	801
		ヒョットケーキ	ミートボール 牛乳	玉ねぎ	油 生クリーム 米粉	27.7	35.7
		粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	22.7	29.5
18	金	さけのスープ	さけ	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん			
		白飯			ごはん	651	853
		いわしのかば焼き	いわし		油 砂糖 かたくりこ	27.5	34.4
		ごま酢和え		白菜 きゅうり にんじん	ごま 砂糖	20.1	25.4
21	月	肉おでん	牛すね肉 さつまあげ 厚揚げ 昆布	大根 こんにゃく	砂糖 里芋		
		米粉バターパン			米粉バターパン	596	754
		ハムチーズオムレツ	ハムチーズピカタ			25.2	31.7
		野菜炒め		キャベツ 玉ねぎ にんじん	油	21.7	26.6
22	火	スープカレー	鶏肉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	油 さつまいも		
		白飯			ごはん	611	858
		ハタハタのから揚げ	ハタハタ		小麦粉 かたくりこ 油	24.8	34.2
		炒り豆腐	鶏肉 木綿豆腐	玉ねぎ にんじん には	油 砂糖	18.9	23.4
		五目ラーメン	豚肉	もやし チンゲンサイ にんじん たけのこ にんにく ねぎ	中華めん 油		
23	水	㊤ヨーグルト	ヨーグルト				
		ミルクロール			ミルクロール	604	748
		マカロニのソテー	ベーコン	小松菜 キャベツ しめじ にんにく	マカロニ オリーブ油	25.2	31.0
24	木	ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	じゃがいも 油	20.4	24.4
		ピラフ	ウインナー	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン	麦飯 バター 油	612	805
		豚肉のソースマリネ	豚肉	玉ねぎ りんご	砂糖	23.3	29.5
		ブロッコリー添え		ブロッコリー		23.3	28.4
24	木	わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐	大根 にんじん ねぎ			
		クリスマスケーキ			クリスマスケーキ		

※ 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。

# 令和 2 年 12 月 学 校 給 食 三 つ の 食 品 群 別 献 立 表

B 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
1	火	ミルクロール			ミルクロール	665	813
		チキンカツ	チキンカツ		油	29.0	35.2
		大根のコロコロソテー	ベーコン	大根 とうもろこし	油	28.3	33.9
		えびのチャウダー	えび 牛乳	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム		
2	水	五目寿司	うす揚げ 細切り玉子	れんこん にんじん いんげん	ずし飯 砂糖	619	813
		豚肉と野菜の味噌いため	豚肉 味噌	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん	油 砂糖 かたくりこ	26.9	32.9
		すまし汁	絹ごし豆腐 赤ふかし	えのき ねぎ		21.6	25.6
3	木	米粉バターパン			米粉バターパン	616	745
		花野菜サラダ	ささみ	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん	ドレッシング	26.2	31.7
		ミネストローネ	豚肉	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト	オリーブ油 じゃがいも 白いんげん豆	22.6	26.6
		プリン			なめらかプリン		
4	金	わかめご飯			わかめご飯	600	784
		あじのゆかり揚げ	あじ	ゆかり	かたくりこ 小麦粉 油	27.4	33.8
		きんぴらごぼう	牛肉	ごぼう こんにゃく ピーマン	砂糖 ごま油 ごま	17.6	20.6
		かす汁	鶏肉 味噌 大麦味噌	大根 白菜 にんじん ねぎ+B49	里芋		
7	月	白飯			ごはん	670	846
		さばの生姜煮	さば	しょうが ねぎ	砂糖	24.8	30.3
		ハリハリ漬け		切干大根 きゅうり にんじん	砂糖 ごま油 ごま	23.3	27.5
		かきたま汁	卵 絹ごし豆腐	ほうれん草 にんじん ねぎ	かたくりこ		
		みかん		みかん			
8	火	カレーライス	牛肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	麦飯 油 じゃがいも	642	825
		海藻サラダ	海藻 糸かまぼこ	大根 にんじん とうもろこし	ドレッシング	20.8	25.7
						18.2	21.4
9	水	ミルクロール			ミルクロール	669	845
		れんこんサラダ	厚焼玉子	れんこん きゅうり にんじん	砂糖 マヨネーズ	23.5	28.7
		ツナのトマトクリームスパゲティ	ツナ ベーコン 牛乳	玉ねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ オリーブ油 生クリーム	24.5	30.0
10	木	白飯			ごはん	628	818
		ちくわのごま揚げ	ちくわ		小麦粉 かたくりこ ごま 油	25.3	32.1
		茎わかめの炒め物	豚肉 茎わかめ 大豆	こんにゃく	油 砂糖 ごま油	17.4	21.2
		みかん	鶏肉 焼き豆腐 味噌	大根 いんげん にんじん	里芋 砂糖		
11	金	バターロール			バターロール	675	842
		鶏肉のマーマレードからめ	鶏肉	玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン	小麦粉 かたくりこ 油 マーマレード	26.7	32.9
		ゼリー	ウインナー	セロリ しょうが かぶ 白菜 ブロッコリー にんじん しめじ	油 じゃがいも	29.7	36.5
14	月	胚芽パンズ / ブルーベリージャム			胚芽パンズ / ブルーベリージャム	628	801
		ヒョットカーケ	ミートボール 牛乳	玉ねぎ	油 生クリーム 米粉	27.7	35.7
		粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	22.7	29.5
		さけのスープ	さけ	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん			
15	火	白飯			ごはん	651	853
		いわしのかば焼き	いわし		油 砂糖 かたくりこ	27.5	34.4
		ごま酢和え		白菜 きゅうり にんじん	ごま 砂糖	20.1	25.4
		肉おでん	牛すね肉 さつまあげ 厚揚げ 昆布	大根 こんにゃく	砂糖 里芋		
16	水	白飯			ごはん	657	880
		枝豆シューマイ	枝豆しゅうまい			26.1	35.3
		中華和え	ハム	もやし ほうれん草	ごま油 砂糖	21.7	29.7
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵	しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん	油 かたくりこ ごま油		
		㊤チーズ	チーズ				
17	木	たまごサンド	たまごサラダ		ミルク長コッペ	640	800
		ツナサラダ	ツナ	とうもろこし キャベツ にんじん	ドレッシング	22.6	27.7
		かぼちゃの米粉ポタージュ	ベーコン 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	油 バター 米粉 生クリーム	27.5	33.9
18	金	白飯 / ㊤野菜ふりかけ			ごはん	619	804
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	れんこん にんじん	かたくりこ 油 ごま 砂糖	23.2	28.3
		小松うどん(あんかけ)	かまぼこ うす揚げ	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	うどん 砂糖 かたくりこ	18.1	21.1
21	月	白飯			ごはん	611	858
		ハタハタのから揚げ	ハタハタ		小麦粉 かたくりこ 油	24.8	34.2
		炒り豆腐	鶏肉 木綿豆腐	玉ねぎ にんじん にら	油 砂糖	18.9	23.4
		五目ラーメン	豚肉	もやし チンゲンサイ にんじん たけのこ にんにく ねぎ	中華めん 油		
		㊤ヨーグルト	ヨーグルト				
22	火	米粉バターパン			米粉バターパン	596	754
		ハムチーズオムレツ	ハムチーズピカタ			25.2	31.7
		野菜炒め		キャベツ 玉ねぎ にんじん	油	21.7	26.6
		スープカレー	鶏肉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	油 さつまいも		
23	水	ピラフ	ウインナー	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン	麦飯 バター 油	612	805
		豚肉のソースマリネ	豚肉	玉ねぎ りんご	砂糖	23.3	29.5
		ブロッコリー添え		ブロッコリー		23.3	28.4
		わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐	大根 にんじん ねぎ			
		クリスマスケーキ			クリスマスケーキ		
24	木	ミルクロール			ミルクロール	604	748
		マカロニのソテー	ベーコン	小松菜 キャベツ しめじ にんにく	マカロニ オリーブ油	25.2	31.0
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	じゃがいも 油	20.4	24.4

※ 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。

# 令和 2 年 12 月 学 校 給 食 三 つ の 食 品 群 別 献 立 表

C 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
1	火	五目寿司	うす揚げ 細切り玉子	れんこん にんじん いんげん	ずし飯 砂糖	619	813
		豚肉と野菜の味噌いため	豚肉 味噌	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん	油 砂糖 かたくりこ	26.9	32.9
		すまし汁	絹ごし豆腐 赤ふかし	えのき ねぎ		21.6	25.6
2	水	米粉バターパン			米粉バターパン	616	745
		花野菜サラダ	ささみ	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん	ドレッシング	26.2	31.7
		ミネストローネ	豚肉	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト	オリーブ油 じゃがいも 白いんげん豆	22.6	26.6
		プリン			なめらかプリン		
3	木	わかめご飯			わかめご飯	600	784
		あじのゆかり揚げ	あじ	ゆかり	かたくりこ 小麦粉 油	27.4	33.8
		きんぴらごぼう	牛肉	ごぼう こんにゃく ピーマン	砂糖 ごま油 ごま	17.6	20.6
		かす汁	鶏肉 味噌 大麦味噌	大根 白菜 にんじん ねぎ	里芋		
4	金	ミルクロール			ミルクロール	665	813
		チキンカツ	チキンカツ		油	29.0	35.2
		大根のコロコロソテー	ベーコン	大根 とうもろこし	油	28.3	33.9
		えびのチャウダー	えび 牛乳	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム		
7	月	カレーライス	牛肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	麦飯 油 じゃがいも	642	825
		海藻サラダ	海藻 糸かまぼこ	大根 にんじん とうもろこし	ドレッシング	20.8	25.7
						18.2	21.4
8	火	ミルクロール			ミルクロール	669	845
		れんこんサラダ	厚焼玉子	れんこん きゅうり にんじん	砂糖 マヨネーズ	23.5	28.7
		ツナのトマトクリームスパゲティ	ツナ ベーコン 牛乳	玉ねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ オリーブ油 生クリーム	24.5	30.0
9	水	白飯			ごはん	628	818
		ちくわのごま揚げ	ちくわ		小麦粉 かたくりこ ごま 油	25.3	32.1
		茎わかめの炒め物	豚肉 茎わかめ 大豆	こんにゃく	油 砂糖 ごま油	17.4	21.2
		大根の味噌煮	鶏肉 焼き豆腐 味噌	大根 いんげん にんじん	里芋 砂糖		
10	木	バターロール			バターロール	675	842
		鶏肉のマーマレードからめ	鶏肉	玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン	小麦粉 かたくりこ 油 マーマレード	26.7	32.9
		ジンジャーポトフ	ウインナー	セロリ しょうが かぶ 白菜 ブロッコリー にんじん しめじ	油 じゃがいも	29.7	36.5
11	金	白飯			ごはん	670	846
		みかん	さば	しょうが ねぎ	砂糖	24.8	30.3
		ハリハリ漬け		切干大根 きゅうり にんじん	砂糖 ごま油 ごま	23.3	27.5
		かきたま汁	卵 絹ごし豆腐	ほうれん草 にんじん ねぎ	かたくりこ		
		ゼリー		みかん			
14	月	白飯			ごはん	651	853
		いわしのかば焼き	いわし		油 砂糖 かたくりこ	27.5	34.4
		ごま酢和え		白菜 きゅうり にんじん	ごま 砂糖	20.1	25.4
		肉おでん	牛すね肉 さつまあげ 厚揚げ 昆布	大根 こんにゃく	砂糖 里芋		
15	火	白飯			ごはん	657	880
		枝豆シューマイ	枝豆しゅうまい			26.1	35.3
		中華和え	ハム	もやし ほうれん草	ごま油 砂糖	21.7	29.7
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵	しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん	油 かたくりこ ごま油		
		㊤チーズ	チーズ				
16	水	胚芽パンズ / ブルーベリージャム			胚芽パンズ / ブルーベリージャム	628	801
		ヒョットケーキ	ミートボール 牛乳	玉ねぎ	油 生クリーム 米粉	27.7	35.7
		粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	22.7	29.5
		さけのスープ	さけ	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん			
17	木	白飯 / ㊤野菜ふりかけ			ごはん	619	804
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	れんこん にんじん	かたくりこ 油 ごま 砂糖	23.2	28.3
		小松うどん(あんかけ)	かまぼこ うす揚げ	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	うどん 砂糖 かたくりこ	18.1	21.1
18	金	たまごサンド	たまごサラダ		ミルク長コッペ	640	800
		ツナサラダ	ツナ	とうもろこし キャベツ にんじん	ドレッシング	22.6	27.7
		かぼちゃの米粉ポタージュ	ベーコン 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	油 バター 米粉 生クリーム	27.5	33.9
21	月	米粉バターパン			米粉バターパン	596	754
		ハムチーズオムレツ	ハムチーズピカタ			25.2	31.7
		野菜炒め		キャベツ 玉ねぎ にんじん	油	21.7	26.6
		スープカレー	鶏肉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	油 さつまいも		
22	火	白飯			ごはん	611	858
		ハタハタのから揚げ	ハタハタ		小麦粉 かたくりこ 油	24.8	34.2
		炒り豆腐	鶏肉 木綿豆腐	玉ねぎ にんじん には	油 砂糖	18.9	23.4
		五目ラーメン	豚肉	もやし チンゲンサイ にんじん たけのこ にんにく ねぎ	中華めん 油		
		㊤ヨーグルト	ヨーグルト				
23	水	ピラフ	ウインナー	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン	麦飯 バター 油	612	805
		豚肉のソースマリネ	豚肉	玉ねぎ りんご	砂糖	23.3	29.5
		ブロッコリー添え		ブロッコリー		23.3	28.4
		わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐	大根 にんじん ねぎ			
		クリスマスケーキ			クリスマスケーキ		
24	木	ミルクロール			ミルクロール	604	748
		マカロニのソテー	ベーコン	小松菜 キャベツ しめじ にんにく	マカロニ オリーブ油	25.2	31.0
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	じゃがいも 油	20.4	24.4

※ 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。