

令和3年1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)		
						小	中	
8	金	ごはん			ごはん	646	818	
		ぶりの照焼き	ぶり照焼き			26.3	31.7	
		炒めなます	うす揚げ	にんじん 大根	油 砂糖 ごま	19.4	22.2	
		紅白雑煮	鶏肉	白菜 えのき ねぎ	煮込みもち			
12	火	ミルクロール			ミルクロール	654	803	
		フライドチキン	鶏肉	にんにく	かたくりこ 小麦粉 油	28.6	34.6	
		粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	28.6	33.6	
		コーンかきたまスープ	卵 豚肉 絹豆腐	玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	かたくりこ			
13	水	カレーライス	牛肉 チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	麦飯 油 じゃがいも	636	815	
		海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 オリーブ油	23.7	29.5	
						17.2	20.1	
14	木	米粉バターパン			米粉バターパン	681	844	
		あじのアングレーズ	アジかたくりこ付き		油 砂糖 パン粉	29.1	36.9	
		花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー	ドレッシング	25.7	32.1	
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ トマト	オリーブ油			
		ヨーグルト	ヨーグルト					
15	金	ごはん			ごはん	607	862	
		豚肉と青菜のオイスター炒め	豚肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜	油 砂糖 ごま油 かたくりこ	25.8	33.3	
		さつまい	鶏肉 焼き豆腐 味噌 大根 ねぎ	大根 ねぎ	さつまいも	18.6	25.2	
		Ⓜココアワッフル			Ⓜココアワッフル			
18	月	ごはん			ごはん	619	790	
		ししゃもの米粉揚げ	ししゃも米粉付き		油	23.3	28.6	
		ごま和え		ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	20.5	23.8	
		おでん	厚揚げ 根菜揚 昆布 うずら卵	大根 こんにゃく	里いも 砂糖			
19	火	ミルク食パン / いちごジャム			ミルク食パン いちごジャム	593	770	
		オムレツ	オムレツ			22.1	30.3	
		クリームソース	鶏肉 牛乳	玉ねぎ しめじ エリンギ ほうれん草	油 バター 米粉	22.9	25.1	
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
20	水	ごはん			ごはん	635	834	
		鮭のから揚げ	鮭		小麦粉 かたくりこ 油	27.9	36.3	
		豚肉と昆布の炒め物	豚肉 刻み昆布	にんじん 切り干し大根	油 砂糖	19.8	23.8	
21	木	ごはん			ごはん	654	845	
		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 えだまめ	かたくりこ 油 ごま 砂糖	30.4	38.4	
		鶏すき	鶏肉 焼き豆腐	こんにゃく ごぼう 白菜 ねぎ	くるま麩 砂糖	18.9	22.9	
22	金	チーズクッペ			チーズクッペ	656	817	
		ツナサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	25.7	31.7	
		ポークシチュー	豚肉	にんじん 玉ねぎ いんげん りんご	じゃがいも 油 バター 小麦粉	24.8	30.3	
		りんご		りんご				
25	月	わかめご飯			わかめご飯	602	784	
		たらのトマトソースがけ	たら	トマト 玉ねぎ	小麦粉 かたくりこ 油 砂糖	24.0	29.6	
		チュルチュル春雨サラダ～中華風～	ハム 細切玉子	きゅうり	はるさめ 砂糖 ごま油	18.7	21.5	
		いもいもづくしのいもみそ汁	うす揚げ 味噌 大麦みそ	白菜 ねぎ	丸いも じゃがいも			
26	火	能登牛の牛井	能登牛	玉ねぎ えのき ねぎ	麦飯 砂糖 かたくりこ	666	863	
		こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	こんにゃく キャベツ ブロッコリー	ドレッシング	27.9	35.3	
						22.9	27.9	
27	水	米粉バターパン			米粉バターパン	640	800	
		豚肉のマーマレードからめ	豚肉	玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン	マーマレード	33.1	41.3	
		白菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜	じゃがいも 油 バター 小麦粉 生クリーム	22.2	27.0	
28	木	にんじんが苦手な子でも食べられるにんじんピラフ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	バターライス 油	665	842	
		かぼちゃサラダ	ヨーグルト	南瓜 玉ねぎ きゅうり	マヨネーズ	18.9	23.3	
		大根スープ	鶏肉	にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー		24.3	28.4	
		ブルーベリークレープ			ブルーベリークレープ			
29	金	キャロットパン	3年生 私立入試のため給食無し			キャロットパン	621	777
		煮込みハンバーグ	ハンバーグ			砂糖 かたくりこ	28.8	36.3
		小松菜のソテー		小松菜 しめじ とうもろこし	油	25.6	31.6	
		たまごスープ	卵 豚肉 絹豆腐	たけのこ ねぎ	かたくりこ			

※ 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3年1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	中	
8	金	ごはん			ごはん	646	818	
		ぶりの照焼き	ぶり照焼き			26.3	31.7	
		炒めなます	うす揚げ	にんじん 大根	油 砂糖 ごま	19.4	22.2	
		紅白雑煮	鶏肉	白菜 えのき ねぎ	煮込みもち			
12	火	ミルクロール			ミルクロール	654	803	
		フライドチキン	鶏肉	にんにく	かたくりこ 小麦粉 油	28.6	34.6	
		粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	28.6	33.6	
		コーンかきたまスープ	卵 豚肉 絹豆腐	玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	かたくりこ			
13	水	カレーライス	牛肉 チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	麦飯 油 じゃがいも	636	815	
		海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 オリーブ油	23.7	29.5	
						17.2	20.1	
14	木	ごはん			ごはん	607	862	
		豚肉と青菜のオイスター炒め	豚肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜	油 砂糖 ごま油 かたくりこ	25.8	33.3	
		さつまい	鶏肉 焼き豆腐 味噌 大麦味噌	大根 ねぎ	さつまいも	18.6	25.2	
		Ⓧココアワッフル			Ⓧココアワッフル			
15	金	米粉バターパン			米粉バターパン	681	844	
		あじのアングリーズ	アジかたくりこ付き		油 砂糖 パン粉	29.1	36.9	
		花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー	ドレッシング	25.7	32.1	
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ トマト	オリーブ油			
ヨーグルト	ヨーグルト							
18	月	ごはん			ごはん	619	790	
		ししゃもの米粉揚げ	ししゃも米粉付き		油	23.3	28.6	
		ごま和え		ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	20.5	23.8	
		おでん	厚揚げ 根菜揚 昆布 うずら卵	大根 こんにやく	里いも 砂糖			
19	火	チーズクッペ			チーズクッペ	656	817	
		ツナサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	25.7	31.7	
		ポークシチュー	豚肉	にんじん 玉ねぎ いんげん りんご	じゃがいも 油 バター 小麦粉	24.8	30.3	
		りんご		りんご				
20	水	ごはん			ごはん	654	845	
		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 えだまめ	かたくりこ 油 ごま 砂糖	30.4	38.4	
		鶏すき	鶏肉 焼き豆腐	こんにやく ごぼう 白菜 ねぎ	くるま麩 砂糖	18.9	22.9	
21	木	ミルク食パン / いちごジャム			ミルク食パン いちごジャム	593	770	
		オムレツ	オムレツ			22.1	30.3	
		クリームソース	鶏肉 牛乳	玉ねぎ しめじ エリンギ ほうれん草	油 バター 米粉	22.9	25.1	
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
22	金	ごはん			ごはん	635	834	
		鮭のから揚げ	鮭		小麦粉 かたくりこ 油	27.9	36.3	
		豚肉と昆布の炒め物	豚肉 刻み昆布	にんじん 切り干し大根	油 砂糖	19.8	23.8	
		小松うどん(かやく)	カブッキーかまぼこ うす揚げ	にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ	うどん 砂糖			
25	月	米粉バターパン			米粉バターパン	640	800	
		豚肉のマーマレードからめ	豚肉	玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン	マーマレード	33.1	41.3	
		白菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜	じゃがいも 油 バター 小麦粉 生クリーム	22.2	27.0	
26	火	にんじんが苦手な子でも食べられるにんじんピラフ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	バターライス 油	665	842	
		かぼちゃサラダ	ヨーグルト	南瓜 玉ねぎ きゅうり	マヨネーズ	18.9	23.3	
		大根スープ	鶏肉	にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー		24.3	28.4	
		ブルーベリークレープ			ブルーベリークレープ			
27	水	能登牛の牛丼	能登牛	玉ねぎ えのき ねぎ	麦飯 砂糖 かたくりこ	666	863	
		こんにやくサラダ	糸かまぼこ	こんにやく キャベツ ブロッコリー	ドレッシング	27.9	35.3	
						22.9	27.9	
28	木	わかめご飯			わかめご飯	602	784	
		たらトマトソースがけ	たら	トマト 玉ねぎ	小麦粉 かたくりこ 油 砂糖	24.0	29.6	
		チュルチュル春雨サラダ〜中華風〜	ハム 細切玉子	きゅうり	はるさめ 砂糖 ごま油	18.7	21.5	
		いもいもづくしのいもみそ汁	うす揚げ 味噌 大麦みそ	白菜 ねぎ	丸いも じゃがいも			
29	金	キャロットパン	3年生 私立入試のため給食無し			キャロットパン	621	777
		煮込みハンバーグ	ハンバーグ			砂糖 かたくりこ	28.8	36.3
		小松菜のソテー		小松菜 しめじ とうもろこし	油	25.6	31.6	
		たまごスープ	卵 豚肉 絹豆腐	たけのこ ねぎ	かたくりこ			

※ 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3年1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	
8	金	ごはん			ごはん	646	818
		ぶりの照焼き	ぶり照焼き			26.3	31.7
		炒めなます	うす揚げ	にんじん 大根	油 砂糖 ごま	19.4	22.2
		紅白雑煮	鶏肉	白菜 えのき ねぎ	煮込みもち		
12	火	ミルクロール			ミルクロール	654	803
		フライドチキン	鶏肉	にんにく	かたくりこ 小麦粉 油	28.6	34.6
		粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	28.6	33.6
		コーンかきたまスープ	卵 豚肉 絹豆腐	玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	かたくりこ		
13	水	ごはん			ごはん	607	862
		豚肉と青菜のオイスター炒め	豚肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜	油 砂糖 ごま油 かたくりこ	25.8	33.3
		さつまい	鶏肉 焼き豆腐 味噌 大麦味噌	大根 ねぎ	さつまいも	18.6	25.2
		Ⓧココアワッフル			Ⓧココアワッフル		
14	木	米粉バターパン			米粉バターパン	681	844
		あじのアンブレズ	アジかたくりこ付き		油 砂糖 パン粉	29.1	36.9
		花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー	ドレッシング	25.7	32.1
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ トマト	オリーブ油		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
15	金	カレーライス	牛肉 チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	麦飯 油 じゃがいも	636	815
		海藻サラダ	ハム 海藻ミックス	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 オリーブ油	23.7	29.5
						17.2	20.1
18	月	チーズクッペ			チーズクッペ	656	817
		ツナサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング	25.7	31.7
		ポークシチュー	豚肉	にんじん 玉ねぎ いんげん りんご	じゃがいも 油 バター 小麦粉	24.8	30.3
		りんご		りんご			
19	火	ごはん			ごはん	654	845
		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 えだまめ	かたくりこ 油 ごま 砂糖	30.4	38.4
		鶏すき	鶏肉 焼き豆腐	こんにゃく ごぼう 白菜 ねぎ	くるま麩 砂糖	18.9	22.9
20	水	ミルク食パン / いちごジャム			ミルク食パン いちごジャム	593	770
		オムレツ	オムレツ			22.1	30.3
		クリームソース	鶏肉 牛乳	玉ねぎ しめじ エリンギ ほうれん草	油 バター 米粉	22.9	25.1
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
21	木	ごはん			ごはん	635	834
		鮭のから揚げ	鮭		小麦粉 かたくりこ 油	27.9	36.3
		豚肉と昆布の炒め物	豚肉 刻み昆布	にんじん 切り干し大根	油 砂糖	19.8	23.8
		小松うどん(かやく)	カブッキーかまぼこ うす揚げ	にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ	うどん 砂糖		
22	金	ごはん			ごはん	619	790
		ししゃもの米粉揚げ	ししゃも米粉付き		油	23.3	28.6
		ごま和え		ほうれん草 もやし にんじん	ごま 砂糖	20.5	23.8
		おでん	厚揚げ 根菜揚 昆布 うずら卵	大根 こんにゃく	里いも 砂糖		
25	月	にんじんが苦手な子どもでも食べられるにんじんピラフ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	バターライス 油	665	842
		かぼちゃサラダ	ヨーグルト	南瓜 玉ねぎ きゅうり	マヨネーズ	18.9	23.3
		大根スープ	鶏肉	にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー		24.3	28.4
		ブルーベリークレープ			ブルーベリークレープ		
26	火	キャロットパン			キャロットパン	621	777
		煮込みハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 かたくりこ	28.8	36.3
		小松菜のソテー		小松菜 しめじ とうもろこし	油	25.6	31.6
		たまごスープ	卵 豚肉 絹豆腐	たけのこ ねぎ	かたくりこ		
27	水	わかめご飯			わかめご飯	602	784
		たらのトマトソースがけ	たら	トマト 玉ねぎ	小麦粉 かたくりこ 油 砂糖	24.0	29.6
		チュルチュル春雨サラダ〜中華風〜	ハム 細切玉子	きゅうり	はるさめ 砂糖 ごま油	18.7	21.5
		いもいもづくしのいもみそ汁	うす揚げ 味噌 大麦みそ	白菜 ねぎ	丸いも じゃがいも		
28	木	米粉バターパン			米粉バターパン	640	800
		豚肉のマーマレードからめ	豚肉	玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン	マーマレード	33.1	41.3
		白菜のクリーム煮	3年生 私立入試のため給食無し			じゃがいも 油 バター 小麦粉 生クリーム	22.2
29	金	能登牛の牛丼	能登牛	玉ねぎ えのき ねぎ	麦飯 砂糖 かたくりこ	666	863
		こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	こんにゃく キャベツ ブロッコリー	ドレッシング	27.9	35.3
					22.9	27.9	

※ 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。