

7月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

| 日 (曜) | 献立名 | | | 食 品 名 | | | | | | 栄養価(210kcal) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 % | |
|-----------|----------------|-------------|--|--|--------------------------------|--|------------------------------|-----------------------------|---|--|---------------------|
| | | | | おもにエネルギーのものとなる食品 (き) | | おもに体をつくるものとなる食品 (あか) | | おもに体の調子を整えるもの となる食品(みどり) | | | |
| | たんすいかぶつ が多い | しほうが多い | 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 | | | | | |
| 1 (火) | 牛乳 | 米粉パ ターパン | しお焼きそば フルーツポンチ | 米粉パ ターパン ちゅうかめん はちみつレモンゼリー さとう | あぶら ごまあぶら | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ビーマン | たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん バイナップル ナタデコ バナナ | 587 21.7 26.7 | 747 27.2 25.2 |
| 2 (水) | 牛乳 | ごはん | いわしのおかか煮 ひじきの炒めもの 肉じゃが | ごめ さとう じやがいも | ごまあぶら | いわしのおかかに あぶらあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん | しめじ えだまめ こんにゃく たまねぎ ねぎ | 627 24.4 28.3 | 802 29.8 25.9 |
| 3 (木) | 牛乳 | ごはん | 焼きギョーザ たまごとやしのナムル ジャジャン豆腐 | ごめ さとう かたくりこ | ごまあぶら ごま あぶら | たまご 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 ににく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ | 608 23.5 32.0 | 784 29.3 29.7 |
| 4 (金) | 牛乳 | ごはん | しそかつおぶりかけ 大豆と豚肉のべつこう煮 ボテトスープ | ごめ かたくりこ さとう じやがいも | あぶら | だいす ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん チングンサイ | しょうが たまねぎ どうろこし | 626 26.9 29.2 | 808 33.5 26.8 |
| 7 (月) | 牛乳 | すし | 七夕寿司 天の川うどん 七夕もち | ごめ さとう うどん たなばたもち | | とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん | たけのこ えだまめ ほししいたけ たまねぎ しょうが ねぎ | 635 22.3 20.7 | 805 27.5 18.7 |
| 8 (火) | 牛乳 | ミルク ロール | あじの香味揚げ キャベツのサラダ ポークピーンズ | ミルクロール ごむぎこ かたくりこ じやがいも | あぶら ドレッシング | あじ ぶたにく だいす | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | しょうが ににく キャベツ きゅうり どうろこし たまねぎ | 604 29.3 35.2 | 777 38.3 35.0 |
| 9 (水) | 牛乳 | ごはん | ししやものごま天ぶら 昆布の炒め煮 味噌汁 チーズ | ごめ こむぎこ かたくりこ さとう じやがいも | ごま あぶら ごまあぶら | ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ おおむぎみそ | ぎゅうにゅう ししやも こんぶ チーズ | にんじん こまつな | きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ | 596 23.0 32.3 | 733 26.4 28.2 |
| 10 (木) | 牛乳 | ごはん | チャブチエ ゆでどうろこし 小松とまとたまごスープ | ごめ さとう はるさめ かたくりこ | あぶら ごまあぶら | ぶたにく たまご とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | しょうが ににく たまねぎ たけのこ ほししいたけ どうろこし レタス | 599 25.2 27.2 | 755 30.6 25.2 |
| 11 (金) | 牛乳 | 麦ごはん | チキンカレー 福音和え すいか | ごめ おおむぎ じやがいも | あぶら | とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん | ににく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ぶくじんづけ すいか | 593 22.1 20.2 | 752 27.1 18.0 |
| 14 (月) | 牛乳 | バター ロール | 小松とまとミートスパゲティ レモンサラダ | バターロール スパゲティ さとう | オリーブあぶら | ぎゅうにく ぶたにく ソナ | ぎゅうにゅう かんてん | トマト ビーマン にんじん | ににく たまねぎ なす キャベツ どうろこし レモン | 574 24.5 32.6 | 733 30.4 31.1 |
| 15 (火) | 牛乳 | わかめ ごはん | 甘辛チキン タラフライ タルタルサラダ 豆腐の中華スープ フローズンヨーグルト バイナップルゼリー セレクト | ごめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう バインゼリー | あぶら マヨネーズ | とりにく たらフライ たまご ぶたにく どうふ | ぎゅうにゅう わかめ フローズンヨーグルト | にんじん チングンサイ | しょうが ににく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ | 643 24.3 33.7 | 816 30.3 32.6 |
| 16 (水) | 牛乳 | ミルク ロール | 鮭のマリネ かばちゃボタージュ | ミルクロール ごむぎこ かたくりこ ごめ | あぶら ドレッシング バター なまクリーム | さけ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ビーマン かばちゃ バセリ | たまねぎ | 610 26.0 36.9 | 756 31.5 36.0 |

*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。④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。