

# 10月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

日	曜	献立名	食 品 名			熱量 kcal
			血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつや力のもとになる(黄)	体のちようしをととのえる(緑)	
2	月	ごはん いわしのうめに とさあえ とうふのみそしる	いわしのうめに かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ほうししいだけ えのきだけ	580
3	火	(ごはん) レンズまめとひきにくのカレー ひじきサラダ	ぶたにく えだまめ レンズまめ スキムミルク ひじき まぐろみずに ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレールー こめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン きゅうり	655
4	水	こめこ コッペパン はっぼうさい しゅうまい	ぶたにく いか うすらたまご しゅうまい ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら こめこパン	たけのこ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	564
5	木	ごはん ちくぜんに はるさめのすのもの ぶりかけ	とりにく ちくわ えだまめ ハム ぶりかけ ぎゅうにゅう	あぶら さとう はるさめ こめ	こんにゃく ごぼう れんこん にんじん きゅうり キャベツ	572
6	金	こめこ ココア コッペパン からあげ みたくさんスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	でんぶん せむぎ あぶら こめこココアパン	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな ほうししいだけ	569
11	水	こがた こめこ コッペパン スパゲティナポリタン フルーツジュレ	ウインナー ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ゼリー せむぎ	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ コーン トマトピューレ みかん パイン おとうろ	602
12	木	ごはん おやこに そくせきづけ	とりにく たまご こんぶ かまぼこ ぎゅうにゅう	さとう	にんじん たまねぎ ほうししいだけ きょうねぎ キャベツ きゅうり	562
13	金	(しよくパン 2まい) セルフコロッケサンド (コロッケ・キャベツ・ケチャップ) こまつなのチャウダー	コロッケ とりにく えだまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら せむぎ パター しよくパン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン しめじ	652
16	月	ごはん すきやき きのこのぼんすあえ	ぎゅうにく やきとうふ やきふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	あぶら さとう こめ	こんにゃく にんじん はくさい だいこん たまねぎ きょうねぎ きゅうり しめじ えのきだけ すだちず	604
17	火	ごはん ぶたにくとごぼうのあまからあげ だいこんのみそしる	ぶたにく ちくわ みそ ぎゅうにゅう	でんぶん こめ あぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ こまつな ほうししいだけ ねぎ	649
18	水	こめこ コッペパン あつあげのちゅうかふうに コーンサラダ	あつあげ ぶたにく えだまめ ぎゅうにゅう	あぶら でんぶん こめこパン	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	580
19	木	ごはん さんまのかぼすレモンに カリカリあえ きのことこんにゃくのくたくさんしる	さんまのかぼすレモンに とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ	きゅうり うめ ごぼう にんじん だいこん ほうししいだけ えのきだけ こまつな	563
20	金	こめこ コッペパン なるときんときオムレツ ほうれんそうのソテー やさいスープ レモンタルト	なるときんときオムレツ ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら レモンタルト	ほうれんそう たまねぎ キャベツ しめじ にんじん	578
23	月	ごはん じゃがいものうまに わかめとちりめんのすのもの	ぶたにく えだまめ わかめ ちりめん ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら こめ	にんじんこんにゃく たまねぎ しょうが きゅうり	596
24	火	ごはん わふうハンバーグ だいずいりきんびら	ハンバーグ きゅうにく だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	さとう こめ あぶら こめ	たまねぎ しょうが ごぼうこんにゃく にんじん さやいんげん	680
25	水	こめこ コッペパン しろみずかなのトマトソースがけ おしむぎいりスープ チョコクリーム	さわら ベーコン ぎゅうにゅう	でんぶん せむぎ あぶら さとう おおむぎ チョコクリーム	トマト たまねぎ ピーマン にんにく にんじん こまつな コーン	628
26	木	ごはん かんとろに こまあえ	とりにく うすらたまご ちくわ ぎゅうにゅう	さといも さとう こめ	だいこん にんじんこんにゃく キャベツ こまつな	562
27	金	こがた こめこ コッペパン とくしまラーメン あげはるまき	ぶたにく はるまき ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら こまあぶら	にんじん キャベツ きくらげ もやし たまねぎ ねぎ	655
30	月	(ごはん) にらそぼろどん あわっこなムル	とりにく たまご えだまめ わかめ ぎゅうにゅう	さとう こまあぶら あぶら	たまねぎ にら しょうが きゅうり こまつな にんじん きりぼしだいこん	565
31	火	ごはん ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さとう あぶら こめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが かぼちゃ ほうししいだけ えのきだけ こまつな	646

※牛乳は毎回つきます。

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。