

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 えのきだけ ほししいたけ	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 カレーウ 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 はつぼうさい 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 ふりかけ	とりにく ちくわ えだまめ ハム ふりかけ ぎゅうにゅう	あぶら さとう はるさめ ごま ころめ	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 みだくさんスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	でんぶん ころめ 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 ほししいたけ	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 ころめこパン	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 おうとう	602
12	木	ごはん おやこに そくせきづけ	とりにく たまご かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう	さとう ころめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ きょうねぎ キャベツ きゅうり	562
13	金	(しゃくパン 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 ころめ パター しゃくパン	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 ずきやき きのこのぼんずあえ	ぎゅうにく やきとうふ やきさ あぶらあげ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま ころめ	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	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 あぶら さとう ごま ころめ	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな 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 ころめこパン	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 きのこことんさいのぐだくさんじる	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	ころめ	きゅうり うめ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ 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 ころめこパン	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	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 ごま ころめ	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 だいすいりきんぴら	ハンバーグ ぎゅうにく だいす さつまあげ ぎゅうにゅう	さとう ごま あぶら ころめ	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 しろみぎかなのトマトソースかけ おしむぎいりスープ チョコクリーム	さくら ベーコン ぎゅうにゅう	でんぶん ころめ あぶら さとう おおむぎ チョコクリーム ころめこパン	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 かんとうに ごまあえ	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 ごま ころめ	こんにゃく だいこん にんじん 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 ごまあぶら ころめこパン	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 あぶら ごまあぶら ころめ	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 ころめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが かぼちゃ ほししいたけ 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」の献立になってます。