

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和6年 5月分

小松島産の食材

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす熱や力になるもの (黄)	エネルギー kcal
1	水	こめこことう コッペパン		ようふうに ごぼうサラダ プリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ ごぼう コーン	こめこことうコッペパン じゃがいも なまクリーム さとう ドレッシングプリン	672
2	木	たけのこごはん		かぶとがたハンバーグ ゆかりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご ちくわ あぶらあげ	きゅうり あかじそ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ たけのこ	こめ あぶら かたくりこ	601
7	火	ごはん		しんたまねぎのすきやき キャベツとあぶらあげのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ やきふ あぶらあげ	たまねぎ はくさい にんじん こんにやく きょうねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう しろごま	601
8	水	こめこコッペパン		いかのかりんあげ ぶたにくとはるさめのいためもの	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ きくらげ	こめこパンかたくりこ あぶら はるさめ	629
9	木	ごはん		さんまのかぼすレモンに きざみたくあん ふしめんじる	ぎゅうにゅう さんまかぼすレモンに あぶらあげ	たくあん にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ほししいたけ	こめ ふしめん	573
10	金	きなこあげパン		オムレツ やさいのスープに	きなこ ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ブロッコリー キャベツ コーン	こめこパンあぶら さとう	626
13	月	ごはん		じゃがいものうまに きゅうりとちりめんすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ	にんじんこんにやく たまねぎ さやいんげん しょうが きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら しろごま	562
14	火	(ごはん)		ガパオふうライス みだくさんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく はくさい しめじ コーン	こめごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	652
15	水	こめこコッペパン		はっぼうさい しゅうまい りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しゅうまい	たけのこ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	こめこパンかたくりこ あぶら りんごジャム	585
16	木	ごはん		さわらのあまずあなかけ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ こまつな しめじ	こめかたくりこ こめこ あぶら さとう	646
17	金	こがたこめこコッ ペパン		やきそば ころころまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまあげ かつおぶし だいたまごろみずに	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ えだまめ きゅうり	こめこパンやきそばめん あぶら ドレッシング	596
20	月	(ごはん)		はるやさいかレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく みかん パイナップル もも	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	637
21	火	ごはん		だしまきたまご とさあえ ひじきのいために	ぎゅうにゅう だしまきたまご かつおぶし ひじき ぶたにく ちくわ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	こめ あぶら さとう	560
22	水	こめこコッペパン		チキンチキンごぼう ワンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん コーン キャベツ きくらげ	こめこパンかたくりこ あぶら さとう しろごま ワンタン	618
23	木	ごはん		さばのしょうがが煮 くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん(ほししいたけ) えのきたけ ねぎ	こめ きとう	601
24	金	こめこコッペパン		ポークビーンズ さんしょくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたまご ハム	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめこパンじゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング	587
27	月	ごはん		やきにく てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ ちりめん かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく りんご	こめ あぶら さとう しろごま ごまあぶら しろごま	600
28	火	ごはん		いわしのうめに きゅうりのかおりづけ さわにわん	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ	きゅうり ごぼうこんにやく だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	こめ きとう ごまあぶら	559
29	水	こがたこめこコッ ペパン		スパゲティミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン	こめこパンスパゲッティ あぶら ドレッシング	648
30	木	ごはん		こうやどうふのふくめに きりぼしだいこんのツナあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく まぐろみずに	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん(きゅうり)	こめ じゃがいも さとう しろごま	587
31	金	こめこまるがたき りこみパン		セルフコロッケサンド (コロッケ・ポイルキャベツ・ケチャップソース) おしむぎいりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ コーン	こめこパンコロッケ あぶら おおむぎ	612

※材料等はの都合により、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、17日が「食育の日」の献立になっています。