

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和6年 6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	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人あたり kcal
3	月	ごはん		じゃがいものそぼろに ひじきのすだちずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき ちくわ ちりめん	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ きゅうり すだちじゅう	ごめじゃがいも さとう あぶら しろごま	613
4	火	ごはん		さばのみそに いなかじる	ぎゅうにゅう さばみそ とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが だいごん にんじん ごぼう ほししいたけ えのきたけ こまつな	ごめきとう かたくりこ	603
5	水	こめこコッパン		とりにくとやさいのトマトに コールスローサラダ プリン	ぎゅうにゅう とりにく だいたず	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン	ごめこパンじゃがいも さとう あぶら ドレッシング プリン	613
6	木	ごはん		ぶたキムチいため あげぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうぎ	キムチ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ にら にんにく	ごめきとう あぶら ごまあぶら	644
7	金	こめこまるがたき りこみコッパン		セルフツナサンド (ツナサラダ ・チーズ・マヨネーズ) おしむぎいりスープ	ぎゅうにゅう まぐろみずに チーズ ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ コーン こまつな	ごめこパンマヨネーズ おおむぎ	590
10	月	(ごはん)		とくしまビビンバどん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん みそ とりにく たまご わかめ	しょうが れんごん にんじん ほししいたけ こまつな すだちちゅう たまねぎ えのきたけ コーン ねぎ	ごめきとう あぶら ごまあぶら しろごま	634
11	火	ごはん		ちくぜんに はるさめのすのもの ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ハム たまごふりかけ	こんにやく ごぼう れんごん にんじん ほししいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	ごめあぶら さとう はるさめ しろごま	587
12	水	こめこコッパン		とくしまけんさんハモフライ ポイルキャベツ タルタルソース やさいスープ	ぎゅうにゅう ハモフライ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな	ごめこパンあぶら タルタルソース じゃがいも	596
13	木	ごはん		ぶたにくのしょうがやき きゅうりとちりめんのあえもの ひじきのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん ひじきのり	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが きゅうり コーン	ごめきとう あぶら しろごま	595
14	金	こめこココアコッ パン		ミートキャロットオムレツ とくしまのめぐみシチュー	ぎゅうにゅう ミートキャロットオムレツ とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな えだまめ	ごめこココアパン じゃがいも ごめこ バター あぶら	592
17	月	ごはん		マーボー豆腐 パンパンジー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レンズまめ みそ とりにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ しょうが にんにく きゅうり コーン	ごめきとう あぶら かたくりこ ドレッシング	611
18	火	ごはん		さばのてりやき カリカリあえ だいたずいりきんぴら	ぎゅうにゅう さばのてりやき ぶたにく さつまあげ だいたず	キャベツ うめ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	ごめきとう しろごま ごまあぶら	618
19	水	こめこコッパン		メンチカツ キャベツのレモンあえ ポテトスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	キャベツ レモンかじゅう たまねぎ にんじん コーン こまつな	ごめこパンあぶら じゃがいも	597
20	木	ごはん		ぶたにくとこんにやくのみそに きりぼしだいごんのさんばいず	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ	こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん しょうが きりぼしだいごん きゅうり ゆずかじゅう	ごめじゃがいも あぶら さとう しろごま	586
21	金	こめこコッパン		いかのさらさあげ ちゅうかスープ チョコだいたずペースト	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい コーン きくらげ こまつな	ごめこパン かたくりこ あぶら ごまあぶら チョコだいたずペースト	602
24	月	(ごはん)		ドライカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく しょうが みかん パイナップル もも	ごめカレー あぶら ゼリー	637
25	火	ごはん		いわしのしょうがに ごまあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	ごめきとう しろごま じゃがいも	600
26	水	こがたこめこコッ パン		やきビーフン シュウマイ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ にら	ごめこパンビーフン ごまあぶら あぶら りんごジャム	638
27	木	ごはん		わふうハンバーグ けんちんじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが ごぼう だいごん にんじん ほししいたけ こまつな	ごめきとう しろごま ごまあぶら	614
28	金	こめこコッパン		とりにくのレモンふうみ ポイルキャベツ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマトパセリ にんにく	ごめこパンかたくりこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	649

※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。