





















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食分 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 すだちかじゅう	こめ 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 だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ えのきたけ こまつな	こめ さとう かたくりこ	603
5	水	こめこッペパン		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	こめこパン 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 あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	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	こめ さとう あぶら ごまあぶら	644
7	金	こめこまるがたき りこみコッペパン		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 まぐるみず 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	こめこパン 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 れんこん にんじん ほししいたけ こまつな すだちかじゅう たまねぎ えのきたけ コーン ねぎ	こめ さとう 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 れんこん にんじん ほししいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう はるさめ しろごま	587
12	水	こめこッペパン		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	こめこパン 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	こめ さとう あぶら しろごま	595
14	金	こめこココアコッ ペパン		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	こめこココアパン じゃがいも こめこ バター あぶら	592
17	月	ごはん		マーボーどうふ 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	こめ さとう 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	こめ さとう しろごま ごまあぶら	618
19	水	こめこッペパン		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	こめこパン 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 きりぼしだいこんのさんばいず	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 きりぼしだいこん きゅうり ゆずかじゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう しろごま	586
21	金	こめこッペパン		いかのさらさあげ ちゅうかスープ チョコだいずペースト	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	こめこパン かたくりこ あぶら ごまあぶら チョコだいずペースト	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	こめ カレールウ 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	こめ さとう しろごま じゃがいも	600
26	水	こがたこめこッ ペパン		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	こめこパン 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 だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	こめ さとう しろごま ごまあぶら	614
28	金	こめこッペパン		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	こめこパン 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。