

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和6年 7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 |
|----|----|--------------------------|---|---|---|---|--------------------------------------|--------------------------|
| 1 | 月 | (ごはん) |  | にらそぼろどん ナムル | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご | たまねぎ えだまめ なら しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん えのきたけ | こめ さとう あぶら ごまあぶら | 598 |
| 2 | 火 | ごはん |  | しろみぎかなとかぼちゃのてんぷら みそしる | ぎゅうにゅう しろみぎかな てんぷら ちくわ とうふ わかめ みそ | かぼちゃ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい | こめ こむぎこ こめこ あぶら | 645 |
| 3 | 水 | こめこコッペパン |  | あつあげのちゅうかふうには はるさめのさっぱりサラダ | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム | にんじん たまねぎ はくさい えだまめ きくらげ にんにく しょうが きゅうり キャベツ | こめこパン あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら | 591 |
| 4 | 木 | ごはん |  | じゃがいものうまに キャベツとあぶらあげのあまずあえ しそひじき | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しそひじき | にんじん ごんにやく たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも さとう あぶら しるごま | 585 |
| 5 | 金 | こめこコッペパン |  | ツナマヨオムレツ マカロニのケチャップいため コンソメスープ たなぼたゼリー | ぎゅうにゅう ツナマヨオムレツ ぶたにく | ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ ごまつな コーン | こめこパン マカロニ あぶら たなぼたゼリー | 592 |
| 8 | 月 | ごはん |  | こうやどうふのふくめ とさのゆずかあえ | ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ かつおぶし | たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ ごまつな ゆずかじゅう | こめ じゃがいも さとう あぶら | 589 |
| 9 | 火 | (ごはん) |  | なつやさいカレー ナタデココいりフルーツミックス | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク | かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ピーマン えだまめ しょうが にんにく みかん パインアップル もも | こめ あぶら カレールウ ナタデココ | 660 |
| 10 | 水 | こめこことう コッペパン |  | ぶたにくとはるさめのいためもの あげたこやき | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ にんじん キャベツ しめじ なら きくらげ | こめこことうパン はるさめ あぶら たこやき | 599 |
| 11 | 木 | ごはん |  | いわしのうめに きゅうりのかおりづけ ふしめんじる | ぎゅうにゅう いわしのうめに ちくわ あぶらあげ わかめ みそ | きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ | こめ さとう ごまあぶら ふしめん | 590 |
| 12 | 金 | こめこコッペパン |  | ポークビーンズ やさいサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | 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 | 580 |
| 16 | 火 | ごはん |  | ぶたにくのニラソース すましじる | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ | にんにく なら たまねぎ にんじん えのきたけ ごまつな | こめ かたくりこ あぶら さとう | 648 |
| 17 | 水 | こめこまるがた きりこみ コッペパン |  | セルフハンバーガー (ハンバーグ ポイルやさい・チーズ) ポテトスープ | ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ パーコン | トマトピューレー キャベツ にんじん たまねぎ ごまつな | こめこパン さとう じゃがいも あぶら | 622 |
| 18 | 木 | ごはん |  | さばのしょうがに ひじきのいために | ぎゅうにゅう さば ひじき とりにく あぶらあげ | しょうが たまねぎ にんじん ごんにやく さやいんげん | こめ さとう あぶら | 615 |
| 19 | 金 | こがたこめこ コッペパン |  | ひやしちゅうか (ひやしちゅうかスープ) ポークしゅうまい | ぎゅうにゅう とりにく たまご しゅうまい | きゅうり にんじん ごまつな | こめこパン ラーメン しるごま ごまあぶら | 622 |

※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。

