

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人あたり 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 こんにやく 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 しろごま	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 たなばたゼリー	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 こまつな コーン	こめこパンマカロニ あぶら たなばたゼリー	592
8	月	ごはん		こうやどうふのふくめに とさのゆずがあえ	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 こまつな 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 パイナップル 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 やさしいサラダ	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 こまつな	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 ベーコン	トマトピューレー キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	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 こんにやく 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 こまつな	こめこパンラーメン しろごま 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。

