

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和6年 10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	火	ごはん		ポークカレー やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごめじゃがいも あぶら カレーウ ドレッシング	636
2	水	ごめこコッペパン		かますのなんばんづけ わかめスープ	ぎゅうにゅう かます わかめ とうふ	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな コーン きくらげ	ごめこパンかたくりこ ごめこ あぶら さとう しろごま	588
3	木	ごはん		ぶたにくとだいごんのものに ひじきのすだちずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ひじき ちくわ(ちりめん)	だいごん にんじん こんにやく えだまめ しょうが きゅうり すだちかじゅう	ごめきとう あぶら しろごま	587
4	金	ごめこまるがた きりこみ コッペパン		セルフたまごサンド (たまごサラダ・チーズ・マヨネーズ) みだくさんスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん(ほししいたけ) ほうれんそう	ごめこパンマヨネーズ あぶら	582
7	月	ごはん		じゃがいものうまに だいずとちりめんのあげに	ぎゅうにゅう とりにく だいず(ちりめん)	にんじん こんにやく たまねぎ えだまめ しょうが	ごめじゃがいも さとう あぶら かたくりこ しろごま	608
8	火	ごはん		わふうハンバーグ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが だいごん にんじん(ほししいたけ)ねぎ	ごめきとうしろごま さつまいも	632
9	水	こがたごめこ コッペパン		とくしまラーメン あげぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうぎ	にんじん キャベツ きくらげ もやし たまねぎ(ねぎ)	ごめこパンちゅうかめん あぶら ごまあぶら	625
10	木	ごはん		さんまのかぼすレモンに そくせきづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さんまのかぼすレモンに しおこんぶ とうふ あぶらあげ	はくさい にんじん ごぼう だいごん(ほししいたけ)こまつな	ごめきといも ごまあぶら	598
11	金	ごめこコッペパン		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 だいず	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく コーン きゅうり キャベツ	ごめこパンじゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング	607
16	水	ごめこコッペパン		いかのさらさあげ ワントンスープ ペビーチーズ	ぎゅうにゅう いか ベーコン わかめ チーズ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きくらげ	ごめこパンかたくりこ あぶら ワントン	588
17	木	ごはん		とりにくとこんにやくのみそに きりほしだいごんのツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ まぐるみずに	こんにやく にんじん ごぼう えだまめ しょうが きりほしだいごん きゅうり	ごめじゃがいも あぶら さとう しろごま	587
18	金	ごめこココア コッペパン		クリームシチュー げんきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ハム きざみこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ コーン ゆずかじゅう	ごめこココアパンさとう じゃがいも ごめこ バター あぶら	595
21	月	ごはん		すきやき きのこのポンずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ やきふ あぶらあげ	こんにやく にんじん はくさい だいごん たまねぎ きょうねぎ きゅうり しめじ えのきたけ すだちかじゅう	ごめあぶら さとう しろごま	584
22	火	ごはん		とりにくのかりんとうあげ ふしめんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが だいごん にんじん たまねぎ(ほししいたけ)こまつな	ごめかたくりこ ごめこ さつまいも あぶら さとう ふしめん	702
23	水	ごめこコッペパン		あつあげのちゅうかふうに ポークしゅうまい	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく しゅうまい	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	ごめこパンあぶら かたくりこ	593
24	木	ごはん		いわしのしょうがに ゆかりあえ ひじきのいために	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ひじき ぶたにく ちくわ あぶらあげ	キャベツ あかじそ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	ごめあぶら さとう	621
25	金	こがたごめこ コッペパン		カレーうどん えだまめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん きょうねぎ キャベツ コーン えだまめ	ごめこパンうどん カレールウ あぶら ドレッシング	666
28	月	ごはん		さばのみそに くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう さば みそ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	ごめきとう ごまあぶら	627
29	火	(げんまいごはん)		ぶたどん かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく ねぎこまつな えのきたけ	げんまいごめあぶら さとう かたくりこ	597
30	水	きなこあげパン		チーズオムレツ ポテトスープ	きなこ ぎゅうにゅう チーズオムレツ とりにく	たまねぎ にんじん こまつな コーン	ごめこパンあぶら さとう じゃがいも	616
31	木	ごはん		かぼちゃととりだんごのもの ごますあえ	ぎゅうにゅう つくね あぶらあげ	かぼちゃ にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ もやし	ごめきとう あぶら しろごま	621