

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	17時~ kcal
1	火	ごはん		ポークカレー やさしいサラダ	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	こめじゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	636
2	水	こめこっぺパン		かますのなんぼんづけ 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	こめこっぺかたくりこ こめこ 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のもの 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 ごんにやく えだまめ しょうが きゅうり すだちかじゅう	こめさとう あぶら しろごま	587
4	金	こめこまるがた きりこみ こっぺパン		セルブたまごサンド (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	こめこっぺマヨネーズ あぶら	582
7	月	運動会の振替休日						
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	こめさとう しろごま さつまいもの	632
9	水	こがたこめこっ ぺパン		とくしまラーメン あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	にんじん キャベツ きくらげ もやし たまねぎ(ねぎ)	こめこっぺちゅうかめん 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 そくせきつけ 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	こめさとも ごまあぶら	598
11	金	こめこっぺパン		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	こめこっぺじゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング	607
16	水	こめこっぺパン		いかのさらさあげ ワンタンスープ ペビーチーズ	ぎゅうにゅう いか パーコン 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	こめこっぺかたくりこ あぶら ワンタン	588
17	木	ごはん		とりにくとごんにやくのみそに 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	ごんにやく 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	こめじゃがいも あぶら さとう しろごま	587
18	金	こめこココアコッ ぺパン		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	こめこココア(こ)さとう じゃがいも こめこ 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 やきどろふ やきふ あぶらあげ	ごんにやく 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	こめあぶら 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	こめかたくりこ こめこ さつまいもの あぶら さとう ふしめん	702
23	水	こめこっぺパン		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	こめこっぺあぶら 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 ごんにやく さやいんげん	こめあぶら さとう	621
25	金	こがたこめこっ ぺパン		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	こめこっぺうどん 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 きわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう さば みそ きわかめ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが ごぼう ごんにやく にんじん えだまめ	こめさとう 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 ごんにやく (ねぎ)こまつな えのきたけ	げんまい(こ)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	こめこっぺあぶら さとう じゃがいも	616
31	木	ごはん		かぼちゃとりだんごのもの 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 ごんにやく えだまめ キャベツ もやし	こめさとう あぶら しろごま	621