

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和6年 11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人分 kcal	
1	金	こめこコッペパン		はつぼうさい あげはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか はるまき	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	こめこパンかたくりこ あぶら	617	
5	火	ごはん		さわらのしおやき きゅうりのかおりづけ やさいとだいのいそに	ぎゅうにゅう さわらのしおやき とりにく だいのいそ さつまあげ ひじき	きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	こめさとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	610	
6	水	こめこまる がたくりこみ コッペパン		セルフコロッケサンド (コロッケ・ポイルキャベツ チーズ・ケチャップソース) おしむぎいりスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ コーン	こめこパンかぼちゃコロッケ あぶら おおむぎ	700	
7	木	ごはん		こうやどうふのふくめに キャベツとあぶらあげのあまずあ え	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	こめじゃがいも さとう しろごま	604	
8	金	こがたこめこ コッペパン		やきビーフン にくだんごのてりに	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ビーマン	こめこパンビーフン ごまあぶら あぶら	643	
11	月	ごはん		いわしのうめに とさあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわしのうめに かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	はくさい こまつな にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さつまいも	609	
12	火	ごはん		よせなべふう きざみたくあん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	ねぎしょうが はくさい にんじん こまつな しめじ たくあん えだまめ	こめかたくりこ はるさめ しろごま	610	
13	水	こめこコッペパン		チキンなんぼん ポイルキャベツ タルタルソース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン きくらげ こまつな	こめこパンかたくりこ あぶら さとう タルタルソース ワンタン	637	
14	木	ごはん		あつあげとキャベツのみそいため きりぼしだいごんのさんばいず	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが きりぼしだいごん きゅうり ゆずかじゅう	こめあぶら さとう しろごま	603	
15	金	・1～5年 遠足 ・6年 修学旅行							
18	月	ごはん		とくしまさんぶりのフライ ゆかりあえ いなかじる	ぎゅうにゅう ぶりフライ とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ あかじそ だいごん にんじん ほししいたけ えのきたけ こまつな	こめあぶら かたくりこ	585	
19	火	(ごはん)		ドライカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ まぐろみずに	にんじん たまねぎ ビーマン れんごん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめカレールウ あぶら ドレッシング	625	
20	水	こがたこめこ コッペパン		ちりめんときのこのわふうスパゲティ コーンとブロッコリーのサラダ くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのきたけ しいたけ キャベツ ブロッコリー コーン	こめこパンスパゲッティ あぶら ドレッシング くろまめきなこクリーム	609	
21	木	ごはん		ゆずみそおでん ゆずみそ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ みそ	こんにやく だいごん にんじん ゆずかじゅう はくさい こまつな	こめさといも さとう しろごま	597	
22	金	こめこことう コッペパン		なるときんとときオムレツ こまつなのこめこシチュー	ぎゅうにゅう とりにく なるときんとときオムレツ ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん こまつな コーン しいたけ えだまめ	こめこことうパン マカロニ こめこバター	601	
25	月	ごはん		じゃがいものそぼろに きりぼしだいごんのツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ まぐろみずに	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ きりぼしだいごん きゅうり	こめじゃがいも さとう あぶら しろごま	621	
26	火	ごはん		さばのしょうがに きのことんさいのぐたくさんじる ふりかけ	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ ふりかけ	しょうが たまねぎ ごぼう だいごん にんじん えのきたけ ほししいたけ こまつな	こめ さとう	589	
27	水	こめこコッペパン		とうふのちゅうかふうに ナムル りんごジャム	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	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 もやし ほうれんそう	こめこパンあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら りんごジャム	586	
28	木	(げんまい ごはん)		さんしょくどん じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	こめげんまいあぶら さとう しろごま じゃがいも	633	
29	金	こめこコッペパン		メンチカツ キャベツのレモンあえ ABCマカロニスープ プリン	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	キャベツ レモン にんじん たまねぎ コーン こまつな	こめこパンあぶら マカロニプリン	666	

※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。