

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食分 kcal
1	金	こめこコッペパン		はっぼうさい 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 やさいとだいのそに	ぎゅうにゅう さわらのしおやき とりにく だいのそ 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	こめこまがた きりごみ コッペパン		セルフレックサンド (ロック・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 ごまつな えのきたけ コーン	こめこパンかぼちゃロquette 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すあえ	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 ピーマン	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 ごまつな 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 にんじんごまつな 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 ワントンスープ	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 きくらげごまつな	こめこパンかたくりこ あぶら さとう タルタルソース ワントン	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	こめこコッペパン		とりにくとやさいのトマトに ころころまめサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく だいのそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマトピューレー えだまめ キャベツ	こめこパンじゃがいも さとう あぶら ドレッシング いちごジャム	607
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 とらふ 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 ごまつな	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 ピーマン 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 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 くるまめきなこクリーム	ぎゅうにゅうちりめん	たまねぎ にんじん ごまつな 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	こめこパンスパゲティ あぶら ドレッシング くる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 はくさいごまつな	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		なるときんときオムレツ ごまつなのこめこシチュー	ぎゅうにゅう とりにく なるときんときオムレツ ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじんごまつな 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 きのことこ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 にんじんほししいたけ えのきたけ ごまつな	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	しょうがごまつなたまねぎ にんじん えのきたけ	こめげんまいあぶら 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 コーンごまつな	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。