

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人あたり 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 | こめじゃがいも あぶら カレールー ドレッシング | 636 |
| 2 | 水 | こめこコッペパン | | 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 | こめこパンかたくりこ こめこ あぶら さとう しろごま | 588 |
| 3 | 木 | ごはん | | ぶたにくとだいにこののもの 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) | だいこん 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 | こめきとう あぶら しろごま | 587 |
| 4 | 金 | こめこまるがた 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 | こ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 | こめじゃがいも 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 だいこん にんじん(ほししいたけ)ねぎ | こめきとう しろごま さつまいも | 632 |
| 9 | 水 | こがたこめこコッ 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) | こ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 だいこん(ほししいたけ)こまつな | こめきとちも ごまあぶら | 598 |
| 11 | 金 | こめこコッペパン | | ポークピーンズ 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 | こめこコッペパン | | いかのさらさあげ ワンタンスープ ベビーチーズ | 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 | こめこパンかたくりこ あぶら ワンタン | 588 |
| 17 | 木 | ごはん | | とりにくとこんにやくのみそに きりほしだいこんのツナあえ | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ まぐろみずに | こんにやく にんじん ごぼう えだまめ しょうが きりほしだいこん 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 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 | こめこココアパンさとう 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 | こんにやく にんじん はくさい だいこん 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 だいこん 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 あぶら さとう ふしめん | 702 |
| 23 | 水 | こめこコッペパン | | 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 | こめこパンあぶら 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 | こめあぶら さとう | 621 |
| 25 | 金 | こがたこめこコッ 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 | こめこパンうどん カレールー 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 | こめきとう 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 | こめこパンあぶら 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 こんにやく えだまめ キャベツ もやし | こめきとう あぶら しろごま | 621 |