

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1日 kcal
1	金	こめこコッパン		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 やさしいだいたいずのいそに	ぎゅうにゅう さわらのしおやき とりくに だいたいず 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 がたかりこみ コッパン		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すず え	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりくに 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 コッパン		やきピーフン 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	こめこパンピーフン 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 きりほしだいこんのさんばいず	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 きりほしだいこん 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 だいたいず	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 とろふ あぶらあげ	キャベツ あかじそ だいこん 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 まぐるみずに	にんじん たまねぎ ピーマン れんこん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめカレーウ あぶら ドレッシング	625
20	水	こがたこめこ コッパン		ちりめんとき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 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 だいこん にんじん ゆずかじゅう はくさい こまつな	こめさといち さとう しろごま	597
22	金	こめこことう コッパン		なるときんときオムレツ 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 きりほしだいこんのツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ まぐるみずに	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ きりほしだいこん 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だくさんじる ぶりかけ	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ ぶりかけ	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん 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 ちやし 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。