

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 やさいとだいのいそに	ぎゅうにゅう さわらのしおやき とりにく だいず 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 がたきりこみ 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 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 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 きりぼしだいこん 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	こめこコッペパン		とりにくとやさいのトマトに ころころめサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく だいず	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 とうふ 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 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 きりぼ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 きりぼしだいこん 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 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。