

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和7年 1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
8	水	こめこまるがた きりこみ コッペパン		セルフハンバーガー (ハンバーグ・ポイルキャベツ・チーズ) みだくさんスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン	キャベツ <u>はくさい</u> にんじん たまねぎ しめじ コーン	<u>こめこパン</u> さとう あぶら	618
9	木	むぎごはん		ちくわのにしよくあげ さつまじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ あおりのこ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん <u>だいごん</u> こんにやく キャベツ <u>ねぎ</u>	<u>こめおおむぎ</u> こむぎこ <u>こめこあぶら</u> さつまいも みかんゼリー	652
10	金	こめこコッペパン		とうふのちゅうかふうに ナムル くろまめきなごクリーム	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 <u>はくさい</u> きくらげ えだまめ にんにく しょうが もやし ほうれんそう	<u>こめこパン</u> あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら くろまめきなごクリーム	614
14	火	(げんまいごはん)		やきとりどん やさいたつぷりすましじる むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ	たまねぎ きょうねぎ えのきたけ はくさい だいごん にんじん こまつな	<u>げんまいこめ</u> あぶら さとう かたくりこ むらさきいもチップス	585
15	水	こがたこめこ コッペパン		みそにごみうどん えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ハム	にんじん <u>ごぼう</u> <u>はくさい</u> しめじ <u>こまつな</u> きょうねぎ キャベツ コーン えだまめ	<u>こめこパン</u> うどん ドレッシング	603
16	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 とりにく ちくわ あぶらあげ	キャベツ あかしそ にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース	<u>こめあぶら</u> さとう	613
17	金	こめこコッペパン		とりにくとえだまめのキャベツあげ ジャーマンポテト コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにくとえだまめのキャベツあげ ベーコン ぶたにく わかめ	たまねぎ <u>はくさい</u> にんじん コーン	<u>こめこパン</u> あぶら じゃがいも バター	598
20	月	(ごはん)		ポークカレー ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク まぐろみずに	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく キャベツ コーン	<u>こめ</u> じゃがいも あぶら カレールウドレッシング	656
21	火	ごはん		こうやどうふのたまごとじ とさのゆずかあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん <u>ほししいたけ</u> えだまめ キャベツ <u>こまつな</u> ゆずかじゅう	<u>こめ</u> さとう あぶら	600
22	水	こめこコッペパン		はつぼうさい しゅうまい プチシュークリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しゅうまい	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ しょうが	<u>こめこパン</u> かたくりこ あぶら シュークリーム	631
23	木	ごはん		じゃがいものそばろに きりほ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	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく きりほしだいごん <u>きゅうり</u> ゆずかじゅう	<u>こめ</u> じゃがいも こんにやく さとう あぶら しろごま	610
24	金	こめこコッペパン		とくしまさんぼうぜのフライ キャベツとちくわのカレマヨあえ はるさめスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぼうぜフライ ちくわ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ <u>こまつな</u> コーン	<u>こめこパン</u> あぶら マヨネーズ はるさめ りんごジャム	603
27	月	ごはん		ゆずみそおでん ゆずみそ ちぐさあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ こんぶ みそ たまご	こんにやく だいごん にんじん ゆずかじゅう キャベツ こまつな	<u>こめ</u> さといも さとう しろごま	588
28	火	ごはん		とりにくのねぎソース ふしめんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな はくさい <u>ほししいたけ</u>	<u>こめ</u> かたくりこ あぶら さとう しろごま ごまあぶら ふしめん	621
29	水	こめこことう コッペパン		にくだんごのてりに こまつなのこめこシチュー	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん <u>こまつな</u> コーン <u>しいたけ</u> えだまめ	<u>こめこことうパン</u> マカロニ <u>こめこ</u> バター	649
30	木	ごはん		さばのみぞれに ならあえ すいとん	ぎゅうにゅう さばみぞれに あぶらあげ きざみこんぶ とりにく わかめ みそ	<u>だいごん</u> にんじん れんごん ごぼう たまねぎ <u>ほししいたけ</u>	<u>こめ</u> さとう あぶら すいとん	656
31	金	こめこコッペパン		ポークピーンズ ごぼうサラダ	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 ごぼう コーン	<u>こめこパン</u> じゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング	627

※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、17日が「食育の日」の献立になっています。