

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和7年 6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
2	月	ごはん		にくじゃが いかとやさいのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	たまねぎ にんじん ごんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	こめじゃがいも さとう あぶら ごま	604
3	火	ごはん		マーボー豆腐 やきぎょうざ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レンズまめ みそ ぎょうざ	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ しょうが にんにく	こめさとう あぶら かたくりこ	646
4	水	こがたこめこ コッペパン		カレーうどん コーンサラダ 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 きゅうり コーン	こめこパンうどん カレールウ あぶら ドレッシング	674
5	木	ごはん		さわらのあまずあんかけ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ こまつな	こめかたくりここめこ あぶら さとう	643
6	金	こめこコッペパン		とりにくとやさいのトマトに かいそうサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム かいそう(ひじき・わかめ・こんぶ)	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ トマトピューレー キャベツ コーン	こめこパンじゃがいも さとう あぶら ドレッシング クリームゴールド	648
9	月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのさんばいず	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめさとう あぶら ごま	589
10	火	ごはん		ぶたにくとこんにゃくのみそに ちくさあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ たまご	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ こまつな	こめじゃがいも さとう あぶら ごま	600
11	水	こめこコッペパン		とりにくのすぶたふう フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ もも あまなつみかん バイナッブル	こめこパンかたくりこ あぶら さとう ゼリー	632
12	木	ごはん		いわしのうめ きゅうりのかおりづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう いわしのうめ たまご あぶらあげ	きゅうり にんじん はくさい ほししいたけ こまつな	こめさとう ごまあぶら かたくりこ	585
13	金	こめこコッペパン		メンチカツ キャベツのレモンあえ マカロニスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく チーズ	キャベツ レモン えのきたけ たまねぎ にんじん コーン こまつな	こめこパンあぶら マカロニ	648
16	月	ごはん		じゃがいものそぼろに キャベツのごまずあえ はいがふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ	にんじん たまねぎ ごんにゃく えだまめ キャベツ	こめじゃがいも さとう あぶら ごま はいがふりかけ	602
17	火	ごはん		とくしまさんぶりのフライ タルタルソース こまつなのソテー ふしめんじる	ぎゅうにゅう ぶりフライ あぶらあげ みそ	にんじん コーン こまつな たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめあぶら タルタルソース ふしめん	664
18	水	こがたこめこ コッペパン		ちりめんとときのこのわふうスパゲ ティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン まぐろみず	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ししいたけ こまつな キャベツ きゅうり	こめこパンスパゲッティ あぶら ドレッシング	606
19	木	(ごはん)		とくしまビビンバどん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん みそ とりにく たまご ベーコン わかめ	しょうが れんこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ えのきたけ たまねぎ コーン	こめさとう あぶら ごまあぶら ごま	645
20	金	こめこコッペパン		ぶたにくとはるさめのいためもの あげたこやき	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きくらげ ピーマン	こめこパンはるさめ ごま あぶら たこやき	644
23	月	(ごはん)		チキンカレー げんきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン	こめじゃがいも あぶら カレールウ さとう	618
24	火	ごはん		だしまきたまご おひたし こうやどうふのふくめに	ぎゅうにゅう だしまきたまご こうやどうふ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ	こめさとう じゃがいも	617
25	水	こめこまるがた きりこみパン		セルフてりやきハンバーグサンド (ハンバーグ・ボイルキャベツ) みだくさんスープ せとうちレモンゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな	こめこパンさとう かたくりこ あぶら レモンゼリー	610
26	木	ごはん		さばのみそに だいずいりきんぴら	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく さつまあげ だいず	たまねぎ しょうが ごぼう ごんにゃく にんじん えだまめ	こめさとう ごま ごまあぶら	681
27	金	こめこコッペパン		ぶたにくのニラソース ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にら 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 さとう ワンタン	666
30	月	ごはん		かぼちゃのうまに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん かぼちゃ ごんにゃく たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり キャベツ	こめさとう あぶら はるさめ ごま	596

※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、20日が「食育の日」の献立になっています。