

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和 7 年 5 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食分 kcal
1	木	ごはん		じゃがいものうまに ひじきのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ひじき ちくわ(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 きゅうり	こめじゃがいも さとう あぶら ごま	590
2	金	こめこッペパン		アジフライ キャベツのレモンあえ A B C マカロニスープ こどものひぜリー	ぎゅうにゅう あじフライ 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 こどものひぜリー	633
7	水	こめこくとう コッペパン		とうふのちゅうかふうに ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ えだまめ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ	こめこくとうパンあぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	608
8	木	ごはん		タラとえだまめのごまがらめ さわにわん	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ	しょうが えだまめ ごぼう こんにやく だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	こめかたくりこ あぶら さとう ごま	624
9	金	こがたこめこ コッペパン		ごもくうどん ツナとコーンのサラダ チョコだいずペースト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ まぐろみずに	にんじん はくさい こまつな ねぎ きゅうり コーン	こめこパンうどん ドレッシング チョコだいずペースト	654
12	月	ごはん		しんたまねぎのすきやき きゅうりのかおりづけ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ やきふ	こんにやく たまねぎ はくさい にんじん きょうねぎ きゅうり	こめ さとう あぶら ごまあぶら プリン	630
13	火	ごはん		さわらのしおやき おひたし とんじる	ぎゅうにゅう さわらのしおやき ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま さつまいも	605
14	水	こめこッペパン		はつぼうさい 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	640
15	木	ごはん		とりにくとこんにやくのみそに キャベツとあぶらあげのあまずあ え	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ あぶらあげ	こんにやく にんじん ごぼう えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめじゃがいも さとう あぶら ごま	584
16	金	こめこまるがた きりこみパン		セルフツナサンド (ツナサラダ・チーズ・マヨネーズ) おしむぎいりスープ	ぎゅうにゅう まぐろみずに チーズ ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ コーン	こめこパンマヨネーズ おおむぎ あぶら	617
19	月	ごはん		とりてん カリカリあえ とうふとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ	しょうが にんにく キャベツ にんじん うめ たまねぎ えのきたけ こまつな	こめこむぎこ かたくりこ あぶら	598
20	火	(ごはん)		ドライカレー えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン えだまめ	こめバター カレールウ あぶら ドレッシング	665
21	水	こがたこめこ コッペパン		やきビーフン しゅうまい りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん にら きくらげ	こめこパンビーフン ごまあぶら あぶら りんごジャム	638
22	木	修学旅行・遠足						
23	金	こめこッペパン		ポークビーンズ さんしょくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン	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
26	月	(ごはん)		ルーローハン はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな はくさい きくらげ コーン	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	598
27	火	ごはん		こうやどうふのふくめに きりぼしだいこんのツナあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく まぐろみずに	たまねぎ にんじん ほししいたけ 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 ごま	599
28	水	こめこッペパン		ハンバーグのきのごソース コンソメスープ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく わかめ	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん コーン	こめこパンさとう あぶら やきプリンタルト	715
29	木	ごはん		さばのしょうがに くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう さば くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	こめ さとう ごまあぶら	616
30	金	きなこあげパン		オムレツ やさいのスープに	きなこ ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン えだまめ	こめこパンあぶら さとう じゃがいも	676

※材料の都合により、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。