

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食分 kcal
2	月	ごはん		にくじゃが いかとやさいのすのものの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	たまねぎ にんじん こんにやく 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	こめコバンうどん 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 くだくさんみそしる	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 ビーマン ほししいたけ ごまつな	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 トマトビュレー 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 きりほ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 ビーマン しょうが きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう あぶら ごま	589
10	火	ごはん		ぶた にくとこんにやくのみそに 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 こんにやく えだまめ キャベツ ごまつな	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 ビーマン きくらげ もも あまなつみかん パイナップル	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		いわしのうめに きゅうりのかおりづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう いわしのうめに 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 ごまつな	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 ごまつな	こめこパンあぶら マカロニ	648
16	月	ごはん		じゃがいものそばろに キャベツのごますあえ 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 こんにやく 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 ごまつなのソテー 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 ごまつな 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 ごまつな 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 ごまつな 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 ビーマン	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 こうや豆腐のふくめに	ぎゅうにゅう だしまきたまご こうや豆腐 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 तरीやきハンバーグサンド (ハンバーグ・ポイルキャベツ) 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 ごまつな	こめこパンきとう 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 こんにやく 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 ワンタンスープ	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の	ぎゅうにゅう とり にく ハム	にんじん かぼちゃ こんにやく 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。