

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和7年 7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
1	火	ごはん		いわしのうめに ゆかりあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく あぶらあげ みそ	きゅうり あかじそ にんじん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	こめ さつまいも	611
2	水	こめこっぺパン		ポークビーンズ コールスローサラダ	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 キャベツ きゅうり コーン	こめこっぺパン じゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング	611
3	木	ごはん		ぶたキムチいため あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	キムチ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ にら にんにく	こめさとう あぶら ごまあぶら	635
4	金	こめこまるがた きりこみパン		セルフたまごサンド (たまごサラダ チーズ・マヨネーズ) おしむぎいりスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ コーン	こめこっぺパン マヨネーズ おおむぎ あぶら	621
7	月	ごはん		わふうハンバーグ そうめんじる あまのがわゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい ほししいたけ えのきたけ こまつな	こめさとう ごま そうめん ゼリー	631
8	火	ごはん		あつあげのちゅうかふうに きりほしだいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん きゅうり	こめさとう かたくりこ あぶら ドレッシング	623
9	水	こめこっぺパン		あじフライ キャベツのレモンあえ ポテトスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく	キャベツ レモン たまねぎ にんじん コーン こまつな	こめこっぺパン あぶら じゃがいも ブルーベリージャム	613
10	木	ごはん		こうやどうふのたまごとじ きゅうりとわかめのすのものの ふりかけ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご わかめ ちりめん ふりかけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース きゅうり	こめさとう ごま	600
11	金	こがたこめこ ココアこっぺパン		スパゲティナポリタン えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマトピューレー キャベツ コーン えだまめ	こめこココアパン スパゲッティ あぶら ドレッシング	671
14	月	(ごはん)		なつやさいカレー ナタデココいりフルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ピーマン えだまめ しょうが にんにく もも あまなつみかん パイナップル	こめ カレールウ あぶら ナタデココ	676
15	火	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 ぎゅうにく さつまあげ	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	634
16	水	こがたこめこ こっぺパン		ひやしちゅうか ひやしちゅうかスープ しゅうまい	ぎゅうにゅう とりにく たまご しゅうまい	きゅうり にんじん こまつな	こめこっぺパン ちゅうかめん ごま ごまあぶら	649
17	木	(ごはん)		ぶたどん ひじきのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ ちりめん	たまねぎ にんじん こんにやく きょうねぎ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま	586
18	金	こめこっぺパン		チキンなんばん タルタルソース ポイルキャベツ やさいスープ グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ こまつな	こめこっぺパン かたくりこ あぶら さとう タルタルソース じゃがいも グレープゼリー	687

※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、18日が「食育の日」の献立になっています。