

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和7年 9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杯当り kcal
1	月	(ごはん)		チキンカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ もも あまなつみかん バイナップル	ごめじゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	657
2	火	ごはん		こうやどうふのふくめに キャベツとあぶらあげのあますあえ しそひじき	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あぶらあげ しそひじき	たまねぎ にんじん ほししいたげ えだまめ キャベツ(きゅうり)	ごめじゃがいも さとう ごま	617
3	水	ごめこコッペパン		ぶたにくとはるさめのいためもの にくだんごのてりに	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ たら きくらげ	ごめこパン(はるさめ あぶら)	646
4	木	ごはん		タラとえだまめのごまがらめ くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ にんじん たまねぎ(ほししいたげ) えのきたけ ごまつな	ごめかたくりこ あぶら さとう ごま	609
5	金	こがたごめこ コッペパン		スパゲティミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ ハム	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうりコーン	ごめこパン(スパゲッティ あぶら ドレッシング)	675
8	月	ごはん		マーボーあつあげ かんこくふうナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたげ えだまめ しょうが にんにく きゅうり コーン	ごめさとう あぶら かたくりこ ドレッシング	681
9	火	ごはん		いわしのうめに そくせきづけ さわにわん	ぎゅうにゅう いわしのうめに しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ にんじん ごぼう こんにやく だいこん ほししいたげごまつな	ごめごま	589
10	水	ごめこコッペパン		ツナマヨオムレツ やさいのスープに りんごジャム	ぎゅうにゅう ツナマヨオムレツ とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン えだまめ	ごめこパン(じゃがいも りんごジャム)	598
11	木	ごはん		かぼちゃのうまに きりぼしだいごんのさんぱいず ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちりめん ヨーグルト	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 きりぼしだいごん(きゅうり)	ごめさとう あぶら ごま	654
12	金	ごめこパン コッペパン		いかにかりんあげ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ きくらげ ごまつな	ごめこパン(かたくりこ あぶら ワンタン)	613
16	火	ごはん		ぶたにくのしょうがやき 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 キャベツ ピーマン しょうが きゅうり	ごめさとう あぶら ごま	592
17	水	ごめこまるがた きりこみパン		セルフコロッケサンド (コロッケ・ポイルキャベツ) ケチャップソース おしむぎいりスープ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな えのきたけ コーン	ごめこパン(コロッケ あぶら おおむぎ)	634
18	木	ごはん		さばのみそに やさいとだいずのいそに	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく さつまあげ だいず ひじき	たまねぎ しょうが にんじん こんにやく えだまめ	ごめさとう じゃがいも あぶら	682
19	金	こがたごめこ コッペパン		しるなしタンタンめん やきぎょうぎ れいとうパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうぎ	きゅうり(たまねぎ) にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ バイナップル	ごめこパン(ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら)	685
22	月	ごはん		にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり	ごめじゃがいも さとう あぶら ごま	624
24	水	ごめこコッペパン		さけのチーズフライ キャベツのレモンあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけチーズフライ とりにく	キャベツ レモン にんじん たまねぎ ごまつな しめじ コーン	ごめこパン あぶら	587
25	木	ごはん		やきにく てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめん かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく りんご	ごめあぶら さとう ごまあぶら ごま	609
26	金	ごめこコッペパン		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	ごめこパン(じゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング)	610
29	月	(ごはん)		にらそぼろどん とうふとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ わかめ	たまねぎ えだまめ たら しょうが にんじん えのきたけ ごまつな	ごめさとう あぶら	604
30	火	ごはん		とりにくとこんにやくのみそに おひたし あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ	こんにやく にんじん ごぼう えだまめ しょうが キャベツ ごまつな	ごめじゃがいも さとう あぶら あおりんごゼリー	601

※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、19日が「食育の日」の献立になっています。