

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人あたり 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 パイナップル	こめ 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ずあえ 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 ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ごま	617
3	水	こめこコッペパン		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 なら きくらげ	こめこパン 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 ほししいたけ えのきたけ こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	609
5	金	こがたこめこ 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	こめこパン 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 ほししいたけ えだまめ しょうが にんにく きゅうり コーン	こめ 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 こんにゃく だいこん ほししいたけ こまつな	こめ ごま	589
10	水	こめこコッペパン		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	こめこパン 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 きりぼしだいこんのさんばいず 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 こんにゃく たまねぎ えだまめ 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	654
12	金	こめこパン コッペパン		いかのかりんあげ ワントンスープ	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 こまつな	こめこパン 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	こめ さとう あぶら ごま	592
17	水	こめこまるがた きりこみパン		セルフクロックサンド (クロック・ボイルキャベツ) 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 こまつな えのきたけ コーン	こめこパン クロック 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 こんにゃく えだまめ	こめ さとう じゃがいも あぶら	682
19	金	こがたこめこ コッペパン		しるなしタンタンめん やきぎょうざ れいとうパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	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 パイナップル	こめこパン 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 こんにゃく えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	624
24	水	こめこコッペパン		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 こまつな しめじ コーン	こめこパン 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	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	609
26	金	こめこコッペパン		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	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	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 なら しょうが にんじん えのきたけ こまつな	こめ さとう あぶら	604
30	火	ごはん		とりにくとこんにゃくのみそに 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	こんにゃく にんじん ごぼう えだまめ しょうが キャベツ こまつな	こめ 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。