

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和7年 10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人分 kcal
1	水	こめこコッペパン		しろみぎかなのなんぼんづけ はるさめスープ くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん きくらげ こまつな コーン	こめこパン かたくりこ あぶら さとう はるさめ くろまめきなこクリーム	635
2	木	(ごはん)		カレーライス 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 ぎゅうにく スkim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 ナタデココ	678
3	金	こがたこめこ コッペパン		やきうどん ハムサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか フィッシュカツ かつおぶし ハム	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン	こめこパン おどん あぶら ドレッシング	584
6	月	ごはん		じゃがいものうまに いかとやさいのすのもの おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく いか	にんじん こんにゃく たまねぎ 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 おつきみゼリー	593
7	火	ごはん		ぶたキムチいため しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	キムチ たまねぎ にんじん ピーマン 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	618
8	水	こめこコッペパン		うさぎがたハンバーグのきのこ ソース ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん コーン はくさい こまつな	こめこパン さとう マカロニ あぶら	610
9	木	ごはん		かつおかツ キャベツとちくわのカレーマヨあえ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう かつおか ちくわ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら マヨネーズ	640
10	金	こめこコッペパン		ぶたにくとやさいのトマトに ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろみず	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ トマトピューレー キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	604
15	水	こめここくとう コッペパン		クリームシチュー げんきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく skimミルク ハム きざみこんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ きゅうり コーン	こめここくとうパン じゃがいも こめこバター あぶら さとう	588
16	木	ごはん		いわしのしょうがに とさえ ふしめんじる	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かつおぶし あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ほししいたけ	こめ ふしめん	587
17	金	こめこコッペパン		コーリンチー ちゅうかスープ メープルジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きょうねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな はくさい コーン きくらげ	こめこパン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら メープルジャム	625
20	月	ごはん		ぶたにくとだいこんのもの ごまあえ りんごのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ しょうが キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら ごま りんごタルト	674
21	火	ごはん		さわらのしおやき きゅうりのかおりづけ さつまじる	ぎゅうにゅう さわらのしおやき とりにく あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	590
22	水	ココアあげパン		チーズオムレツ ポテトスープ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ とりにく	たまねぎ にんじん コーン こまつな	こめこパン あぶら ココア さとう じゃがいも	644
23	木	ごはん		あつあげとキャベツのみそいため きのこのポンずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しょうが きゅうり しめじ えのきたけ すだちかじゅう	こめ あぶら さとう ごま	617
24	金	・1～5年 遠足 ・6年 修学旅行						
27	月	(ごはん)		やきとりどん かきたまじる さつまいもスティック	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ きょうねぎ にんじん はくさい ほししいたけ こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいもスティック	612
28	火	ごはん		さばのしょうがに だいずいりきんぴら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ だいず	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ	こめ さとう ごま ごまあぶら	662
29	水	こめこまるがた きりこみパン		セルフフィッシュカツサンド (フィッシュカツ・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 フィッシュカツ ぶたにく	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 あぶら おおむぎ	596
30	木	ごはん		かぼちゃのそぼろに 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 あぶらあげ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら ごま	630
31	金	こめこコッペパン		とうふのちゅうかふうに あげぎょうざ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎょうざ	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	こめこパン あぶら かたくりこ	631

※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、17日が「食育の日」の献立になっています。

10月は『食品ロス削減月間(しょうひんロスさくげんげつかん)』