

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		しろみざ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 ビーマン 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(こめこ) 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 バイナッブル	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	こめこパンうどん あぶら ドレッシング	584
6	月			振替休日				
7	火	ごはん		ぶたキムチいため しゅうまい おつきみゼリー	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 ビーマン 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 おつきみゼリー	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 スキムミルク 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 とさあえ 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		コーンチー ちゅうかスープ メーブルジャム	ぎゅうにゅう とり 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 メーブルジャム	625
20	月	ごはん		ぶたにくとだいごんのにも 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	だいごん にんじん ごんにゃく 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 ごんにゃく 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	こがたこめこ コッペパン		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 ビーマン トマトピューレー キャベツ コーン えだまめ	こめこパン スパゲティ あぶら ドレッシング	637
27	月	(げんまいごはん)		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 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	げんまい(こめ)あぶら さとう かたくりこ さつまいもスティック	611
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 ごんにゃく 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 あぶらあげ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ごんにゃく 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 あげぎょうざ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きょうざ	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(しよくひんロスさくげんげつかん)』