

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和7年 11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
4	火	ごはん		にくじゃが きりぼしだいこんのさんばいず	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	たまねぎ にんじん ごんにやく えだまめ きりぼしだいこん きゅうり ゆずかじゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	602
5	水	こめこコッペパン		チキンチキンごぼう ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	ごぼう コーン えのきたけ きくらげ たまねぎ にんじん こまつな	こめこパン かたくりこ あぶら さとう ごま	636
6	木	ごはん		さんまのかぼすレモンに そくせきづけ ひじきのいために	ぎゅうにゅう さんまのかぼすレモンに しおこんぶ ひじき とりにく さつまあげ あぶらあげ	はくさい にんじん たまねぎ ごんにやく えだまめ	こめ あぶら さとう	628
7	金	こめこコッペパン		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	こめこパン じゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング	605
10	月	(ごはん)		ひきにくのハヤシライス フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく あまなつみかん パイナップル もも	こめ ハヤシルウ あぶら ゼリー	708
11	火	ごはん		いわしのうめに おひたし とんじる	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ごんにやく ねぎ	こめ さとう さつまいも	627
12	水	こめこコッペパン		いかのかりんあげ サンラータン おこめのムース	ぎゅうにゅう いか ぶたにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ はくさい トマト きくらげ ねぎ	こめこパン かたくりこ あぶら ごまあぶら おこめのムース	668
13	木	ごはん		あつあげのそぼろに ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ ごんにやく えだまめ しょうが もやし キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら ごま	604
14	金	こがたこめこ ココアコッペパン		ごもくうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	にんじん はくさい こまつな ねぎ れんこん きゅうり コーン	こめこココアパン さとう うどん ドレッシング	622
17	月	ごはん		とくしまさんハモフライ ポイルキャベツ ソース ふしめんじる	ぎゅうにゅう ハモフライ あぶらあげ みそ	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 あぶら ふしめん	616
18	火	ごはん		いもに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ さつまあげ わかめ	ごんにやく にんじん きょうねぎ しめじ きゅうり	こめ さとも さとう ごま	633
19	水	こめこコッペパン		なるときんときオムレツ こまつなのこめこシチュー	ぎゅうにゅう さつまいもオムレツ とりにく ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん こまつな コーン しいたけ えだまめ	こめこパン マカロニ こめこ パター	596
20	木	(げんまい ごはん)		とくしまビビンバどん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん みそ とりにく たまご わかめ	しょうが れんこん にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ すだちかじゅう えのきたけ コーン ねぎ	げんまい こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	629
25	火	ごはん		さばのみそに おしむぎいりすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あぶらあげ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな ねぎ	こめ さとう おおむぎ	621
26	水	こがたこめこ コッペパン		とくしまラーメン あげはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	にんじん キャベツ きくらげ もやし たまねぎ ねぎ	こめこパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	693
27	木	ごはん		すきやき きざみたくあん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ やきふ かつおぶし	ごんにやく にんじん はくさい だいこん たまねぎ きょうねぎ たくあん えだまめ	こめ あぶら さとう ごま	584
28	金	こめこまるがた きりこみパン		セルフエビカツバーガー (えびカツ・ポイルキャベツ) タルタルソース パンブキンポータージュ	ぎゅうにゅう えびカツ とりにく	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめこパン あぶら タルタルソース こめこ パター	674

※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。

11月24日は『和食の日』

日本の伝統的な食文化「和食」のすばらしさを見直す日です。

