

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	IUPAC-kcal
1	水	こめごコッペパン		しろみざかなのなんばんづけ はるさめスープ くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう メルレーサ 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	こめごパンかたくりこ 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	こめじやがいも あぶら カレールウ ナタデココ	678
3	金	こがたごめこ 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	こめごパンカドン あぶら ドレッシング	584
6	月	ごはん		じゃがいものうまい 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	こめじやがいも 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 ににく	こめさとう あぶら ごまあぶら	618
8	水	こめごコッペパン		うさぎがたハンバーグのきのこ ソース A B C 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	こめごパンさとう マカロニ あぶら	610
9	木	ごはん		かつおかつ キャベツとちくわのカレーマヨアエ とうふとわかめのみぞしる	ぎゅうにゅう かつおかつ 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	こめごコッペパン		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 だいす 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	こめごパンじやがいも さとう あぶら ドレッシング	604
15	水	こめごごくとう 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 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	こめごごくとうパン じやがいも こめごバター あぶら さとう	588
16	木	ごはん		いわしのしようがに とさあえ ふしめんじる	ぎゅうにゅう いわしのしようがに 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	こめごコッペパン		ユーリンチー 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	こめごパンかたくりこ 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 振替休日

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	こめごパンあぶら ココア さとう ジやがいも	644
23	木	ごはん		あつあげとキャベツのみぞいため 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	こがたごめこ 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 ウィンナー	たまねぎ にんじん しめじ ピーマントマトピューレー キャベツ コーン えだまめ	こめごパンスパゲッティ あぶら ドレッシング	637

27 月 振替休日

28	火	ごはん		さばのしようがに だいすりいりきんびら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ だいす	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	こめごパンあぶら 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	こめごコッペパン		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 ににく しょうが	こめごパンあぶら 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(しょくひんロスさくげんげっかん)』