

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	エネルギー 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 くろめめきなこクリーム	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こめこ あぶら さとう はるさめ くろめめきなこクリーム	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	こめこパンうどん 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 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	こめこパンさとう マカロニ あぶら	610
9	木	ごはん		かつおカツ 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 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		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	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 さつまじり	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 ピーマン トマトピューレー キャベツ コーン えだまめ	こめこパンスパゲッティ 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 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(しょくひんロスさくげんげっかん)』