

小松島市小学校 学校給食予定献立表  
令和7年 12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	月	ごはん	ミルク	じゃがいものそぼろに キヤベツとあぶらあげのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース キヤベツ きゅうり	こめじゃがいも さとう あぶら ごま	636
2	火	むぎごはん	ミルク	よせなべふう きゅうりのかおりづけ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおふりかけ	ねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな しめじ きゅうり	こめ おむぎ かたりこ はるさめ さとう ごまあぶら	587
3	水	ごめこッペパン	ミルク	はっぽうさい しゅうまい みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しゅうまい	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが みかん	ごめこパン かたりこ あぶら	591
4	木	ごはん	ミルク	いわしのおかかに ゆかりあえ やさいとだいすのいそに	ぎゅうにゅう いわしおかかに とりにく だいすひじき	キヤベツ あかじそ にんじん こんにゃく たまねぎ えだまめ	こめじゃがいも さとう あぶら	626
5	金	きなこあげパン	ミルク	パンブキンオムレツ A B C マカロニスープ	きなこ ぎゅうにゅう パンブキンオムレツ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン キヤベツ こまつな	ごめこパン あぶら さとう マカロニ	651
8	月	(ごはん)	ミルク	ふゆやさいとレンズまめのカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ スキムミルク ヨーグルト	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく あまなつみかん もも パイナップル	こめじゃがいも あぶら カレールウ	642
9	火	ごはん	ミルク	ぶたにくとだいこんのもの いかのすだちずあえ たまごふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いか たまごふりかけ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ しょうが キヤベツ きゅうり すだちかじゅう	こめさとう あぶら ごま	597
10	水	ごめこッペパン	ミルク	とりにくのかりんとうあげ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん コーン キヤベツ きくらげ	ごめこパン かたりこ ごめこさつまいも あぶら さとう ワンタン	651
11	木	ごはん	ミルク	さばのしょうがに さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	ごめさとう	604
12	金	ごめこアップル パン	ミルク	とうふのちゅうかふうに ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	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 もやし こまつな	ごめこアップルパン あぶら かたりこ さとう ごまあぶら	585
15	月	ごはん	ミルク	わふうハンバーグ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ほししいたけ こまつな はくさい	ごめさとう ごま	600
16	火	ごはん	ミルク	かんとうに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわハム	こんにゃく だいこん にんじん きゅうり キヤベツ	ごめさといも さとう はるさめ ごま	587
17	水	ごめこッペパン	ミルク	クリームシチュー ツナサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク まぐろみず	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キヤベツ きゅうり	ごめこパン じゃがいも ごめこバター あぶら ドレッシング いちごジャム	634
18	木	ごはん	ミルク	タラとえだまめのごまがらめ かきたまじる	ぎゅうにゅう たら たまご あぶらあげ	しょうが えだまめ にんじん はくさい ほししいたけ こまつな	ごめかたりこ あぶら さとう ごま	620
19	金	こがたごめこ コッペパン	ミルク	ほうとう かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ かいそう ハム	ごぼう にんじん はくさい かぼちゃ きょうねぎ きゅうり コーン	ごめこパン ほうとう ドレッシング	620
22	月	(ごはん)	ミルク	たにんどん とさのゆずかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ きょうねぎ キヤベツ こまつな ゆずかじゅう	ごめさとう あぶら	612
23	火	わかめごはん	ミルク	チキンカツ キヤベツのレモンあえ ポテトスープ クリスマスケーキ	わかめ ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン	キヤベツ レモン たまねぎ にんじん コーン こまつな	ごめあぶら じゃがいも クリスマスケーキ	643

※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、19日が「食育の日」の献立になっています。

