

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	1人あたり kcal
1	月	ごはん		じゃがいものそぼろに キャベツとあぶらあげのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごんにやく グリーンピース キャベツ きゅうり	ごめじゃがいも さとう あぶら ごま	636
2	火	むぎごはん		よせなべふう きゅうりのかおりづけ かつおぶりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶりかけ	ねぎ しょうが はくさい にんじん ごまつな しめじ きゅうり	ごめ おおむぎ かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	587
3	水	ごめこコッペパン		はっぼうさい 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 かたくりこ あぶら	591
4	木	ごはん		いわしのおかか ゆかりあえ やさいとだいずのいそに	ぎゅうにゅう いわしおかか とりにく だいず ひじき	キャベツ あかじそ にんじん ごんにやく たまねぎ えだまめ	ごめじゃがいも さとう あぶら	626
5	金	きなこあげパン		パンキンオムレツ A B C マカロニスープ	きなこ ぎゅうにゅう パンキンオムレツ パーコン	にんじん たまねぎ コーン キャベツ まつな	ごめこパン あぶら さとう マカロニ	651
8	月	(ごはん)		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	ごめじゃがいも あぶら カレールウ	642
9	火	ごはん		ぶたにくとだいごんののもの いかにすだちずあえ たまごぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いかに たまごぶりかけ	だいこん にんじん ごんにやく えだまめ しょうが キャベツ きゅうり すだちかじゅう	ごめ さとう あぶら ごま	597
10	水	ごめこコッペパン		とりにくのかりんとうあげ ワンドンスープ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ きくらげ	ごめこパン かたくりこ ごめこ さつまいも あぶら さとう ワندان	651
11	木	ごはん		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 ごんにやく だいごんにんじん ほししいたけ まつな	ごめ さとう	604
12	金	ごめこアップル パン		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 まつな	ごめこアップルパン あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	585
15	月	ごはん		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 だいごんにんじん ほししいたけ ごまつな はくさい	ごめ さとう ごま	600
16	火	ごはん		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	ごんにやく だいごんにんじん きゅうり キャベツ	ごめ さともいも さとう はるさめ ごま	587
17	水	ごめこコッペパン		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 キャベツ きゅうり	ごめこパン じゃがいも ごめこ パター あぶら ドレッシング いちごジャム	634
18	木	ごはん		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 まつな	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま	620
19	金	こがたごめこ コッペパン		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)		たにんどん ときゆずかあえ	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 キャベツ ごまつな ゆずかじゅう	ごめ さとう あぶら	612
23	火	わかめごはん		チキンカツ キャベツのレモンあえ 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 パーコン	キャベツ レモン たまねぎ にんじん コーン 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。

