

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	エネルギー- kcal
1	月	ごはん	牛乳	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 こんにゃく えだまめ 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	牛乳	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	ごめ おむぎ かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	587
3	水	ごめこッペパン	牛乳	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 かたくりこ あぶら	591
4	木	ごはん	牛乳	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	キャベツ あかじそ にんじん こんにゃく 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	牛乳	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 キャベツ 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)	牛乳	ふわ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	牛乳	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	ごめこッペパン	牛乳	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 ワンタン	651
11	木	ごはん	牛乳	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	牛乳	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 かたくりこ さとう ごまあぶら	585
15	月	ごはん	牛乳	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	牛乳	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 キャベツ	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	牛乳	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 ごめこバター あぶら ドレッシング いちごジャム	634
18	木	ごはん	牛乳	タラとえだまめのごまだらめ 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 ほくさい ほししいたけ こまつな	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま	620
19	金	こがたこめこ コッペパン	牛乳	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 ほくさい 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)	牛乳	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 キャベツ 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	牛乳	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 ベーコン	キャベツ 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。

