

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人分 kcal
1	月	ごはん		じゃがいものそばろに キャベツとあぶらあげのあますあえ	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 えだまめ キャベツ 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		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 こまつな しめじ きゅうり	こめおおむぎ かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	587
3	水	こめこッペパン		はっほうさい 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	こ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 やさいとだいのいそに	ぎゅうにゅう いわしおかか とりにく だいのいそ	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	こめじゃがいも さとう あぶら	626
5	金	きなこあげパン		パンキンオムレツ ABCマカロニスープ	きなこ ぎゅうにゅう パンキンオムレツ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン キャベツ まつな	こめこパンあぶら さとう マカロニ	651
8	月	(ごはん)		ぶ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		ぶたにくとだいごんのにも いかのすだちずあえ たまごぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いか 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 すだちじゅう	こめさとう あぶら ごま	597
10	水	こめこッペパン		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 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	こめこパンかたくりこ こめこさつまいも 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	こめさとう	604
12	金	こめこアップル 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	こめこアップルパン 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 こまつな はくさい	こめさとう 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	こめさといも さとう はるさめ ごま	587
17	水	こめこッペパン		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	こめこパンじゃがいも こめこバター あぶら ドレッシング いちごジャム	634
18	木	ごはん		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	こめかたくりこ あぶら さとう ごま	620
19	金	こがたこめこ コッペパン		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	こめこパンほうとう 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	こめさとう 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 ベーコン	キャベツ レモン たまねぎ にんじん コーン まつな	こめあぶら 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。

