

















小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和8年 1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
8	木	ごはん		すきやき きざみたくあん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ やきぶ かつおぶし	こんにやく にんじん はくさい だいこん たまねぎ きょうねぎ たくあん えだまめ	こめ あぶら さとう ごま	588
9	金	こめこコッペパン		はくさいとにくだんごのスープ あげはるまき	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく はるまき	ねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな	こめこパン かたくりこ はるまき あぶら	651
13	火	ごはん		にくじゃが ひじきのすだちずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ ちりめん	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり すだちかじゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	601
14	水	こめこコッペパン		ハンバーグのデミグラスソース おしむぎいりスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ しめじ にんじん こまつな コーン	こめこパン さとう おおむぎ あぶら	606
15	木	ごはん		さばのカレーあげ ゆかりあえ きのことこんさいのぐだくさんみ そしる	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ あかじそ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ えのきたけ こまつな	こめ かたくりこ あぶら	643
16	金	こめこまるがた きりこみパン		セルフたまごサンド (たまごサラダ チーズ・マヨネーズ) こめこのコーンポタージュ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん コーン えだまめ	こめこパン マヨネーズ じゃがいも こめこ バター	677
19	月	ごはん		みそカツ ポイルキャベツ すましじる	ぎゅうにゅう とんかつ みそ とうふ ちくわ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま	666
20	火	ごはん		さんまのかばすレモンに とさあえ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう かつおぶし さんまのかばすレモンに くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	はくさい にんじん ごぼう こんにやく えだまめ	こめ さとう ごまあぶら	607
21	水	こめこココア コッペパン		いかのかりんあげ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな はくさい コーン きくらげ	こめこココアパン かたくりこ あぶら ごまあぶら	614
22	木	(ごはん)		とりにくとレンズまめのカレー ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ スkimミルク まぐろみずに	たまねぎ にんじん えだまめ トマトピューレー しょうが にんにく キャベツ コーン	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	658
23	金	こがたこめこ コッペパン		ながさきちゃんぽん しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ しゅうまい	キャベツ もやし にんじん きくらげ コーン しょうが	こめこパン ちゃんぽんめん あぶら	585
26	月	ごはん		とくしまさんハモのフライ おひたし たぬきじる	ぎゅうにゅう ハモフライ さつまあげ あぶらあげ	はくさい にんじんこんにやく えのきたけ たまねぎ こまつな しょうが	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	608
27	火	ごはん		ゆずみそおでん ゆずみそ きゅうりとわかめのすのものの	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ こんぶ みそ わかめ ちりめん	こんにゃく だいこん にんじん ゆずかじゅう きゅうり	こめ さといも さとう ごま	586
28	水	こめこコッペパン		オムレツ こまつなのこめこシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく ベーコン skimミルク	たまねぎ にんじん こまつな コーン しいたけ えだまめ	こめこパン マカロニ こめこ バター	589
29	木	(すめし)		かきまぜ ふしめんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ たまご あぶらあげ ヨーグルト	にんじん だいこん れんこん ほししいたけこんにやく えだまめ たまねぎ こまつな えのきたけ はくさい	こめ さとう ふしめん	589
30	金	こめこコッペパン		とうふとエビのチリソース あわっこナムル りんごジャム	ぎゅうにゅう とうふ えび わかめ	きくらげ にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり ほうれんそう すだちかじゅう	こめこパン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら りんごジャム	611

※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。