

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	I群/kg-kcal
8	木	ごはん	牛乳	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 やきふ かつおぶし	こんにゃく にんじん ほくさい だいこん たまねぎ きょうねぎ たくあん えだまめ	ごめあぶら さとう ごま	588
9	金	ごめこコッペパン	牛乳	はくさいとにかくんごのスープ あげはるまき	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく はるまき	ねぎしようが にんじん はくさい こまつな	ごめこパン かたくりこ はるさめ あぶら	651
13	火	ごはん	牛乳	にくじやが 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 こんにゃく えだまめ きゅうり すだちかじゅう	ごめじゃがいも さとう あぶら ごま	601
14	水	ごめこコッペパン	牛乳	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	ごめこパン さとう おおむぎ あぶら	606
15	木	ごはん	牛乳	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	ごめかたくりこ あぶら	643
16	金	ごめこまるがた きりこみパン	牛乳	セルフたまごサンド (たまごサラダ チーズ・マヨネーズ) ご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	ごめこパン マヨネーズ じゃがいも ごめこパン	677
19	月	ごはん	牛乳	みそかつ ボイルキャベツ すまじる	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	ごめあぶら さとう ごま	666
20	火	ごはん	牛乳	さんまのかぼすレモンに 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 さんまのかぼすレモンに 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 こんにゃく えだまめ	ごめさとう ごまあぶら	607
21	水	ごめこココア コッペパン	牛乳	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	ごめこココアパン かたくりこ あぶら ごまあぶら	614
22	木	(ごはん)	牛乳	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 スキムミルク まぐろみず	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	ごめじゃがいも 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	牛乳	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	ごめこパン ちゃんぽんめん あぶら	585
26	月	ごはん	牛乳	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 こんにゃく えのきたけ たまねぎ こまつな しょうが	ごめあぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	608
27	火	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん ゆずみそ きゅうりとわかめのすのもの	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	ごめさといも さとう ごま	586
28	水	ごめこコッペパン	牛乳	オムレツ こまつなごめこシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん こまつな コーン しいたけ えだまめ	ごめこパン マカロニ ごめこパン	589
29	木	(すめし)	牛乳	かきませ 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 こんにゃく えだまめ たまねぎ こまつな えのきたけ はくさい	ごめさとう ふしめん	589
30	金	ごめこコッペパン	牛乳	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 ほうれんそら すだちかじゅう	ごめこパン 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。