

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1日 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 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		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		パンプキンオムレツ ABCマカロニスープ	きなこ ぎゅうにゅう パンプキンオムレツ 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)		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	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ものに 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 ごんにやく えだまめ しょうが キャベツ きゅうり すだちきゅう	ごめさとう あぶら ごま	597
10	水	ごめこコッペン		とりにくのかりんとうあげ ワントンスープ	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		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 こまつな	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 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		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		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	ごめさといも さとう はるさめ ごま	587
17	水	ごめこコッペン		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 まぐろみずに	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		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 こまつな	ごめかたくりこ あぶら さとう ごま	620
19	金	こがたごめこ コッペン		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		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。

