

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 やきふ かつおぶし	こんにやく にんじん <u>はくさい</u> <u>だいこん</u> たまねぎ きょうねぎ たくあん えだまめ	<u>こめ</u> 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	<u>ねぎ</u> しょうが にんじん <u>はくさい</u> <u>こまつな</u>	<u>こめこパン</u> かたくりこ はるさめ 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	<u>こめ</u> 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 <u>こまつな</u> コーン	<u>こめこパン</u> 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 <u>だいこん</u> にんじん <u>ほししいたけ</u> えのきたけ <u>こまつな</u>	<u>こめ</u> 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	<u>きゅうり</u> たまねぎ にんじん コーン えだまめ	<u>こめこパン</u> マヨネーズ じゃがいも <u>こめこ</u> 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	<u>こめ</u> あぶら さとう ごま	666
20	火	ごはん		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	<u>はくさい</u> にんじん ごぼう こんにやく えだまめ	<u>こめ</u> 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	<u>こめこココアパン</u> 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 スキムミルク 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	<u>こめ</u> 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	<u>こめこパン</u> 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	<u>こめ</u> 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	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	こんにやく <u>だいこん</u> にんじん ゆずかじゅう <u>きゅうり</u>	<u>こめ</u> 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 スキムミルク	たまねぎ にんじん <u>こまつな</u> コーン <u>しいたけ</u> えだまめ	<u>こめこパン</u> マカロニ <u>こめこ</u> 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 <u>だいこん</u> れんこん <u>ほししいたけ</u> <u>こんにやく</u> えだまめ たまねぎ <u>こまつな</u> えのきたけ <u>はくさい</u>	<u>こめ</u> 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 <u>きゅうり</u> <u>ほうれんそう</u> すだちかじゅう	<u>こめこパン</u> 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。