

小松島市小学校 学校給食予定献立表  
令和8年 6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		とりにくのすだちふうみ じゃこあえ あわのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ちくわ とうふ わかめ みそ	すだちかじゅう キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	こめかたくりこ あぶら さとう	615
2	火	ごはん		ぶたキムチいため しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	キムチ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きくらげ にら にんにく	こめさとう あぶら ごまあぶら	617
3	水	こがたこめこ コッペパン		ちりめんときのこの わふうスパゲティ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのきたけ(しいたけ) ごぼう きゅうり コーン	こめこパン スパゲティ あぶら さとう ドレッシング	601
4	木	ごはん		アジフライ キャベツのレモンあえ ひじきのいために	ぎゅうにゅう あじフライ ひじき とりにく さつまあげ	キャベツ レモンかじゅう にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	こめあぶら さとう	633
5	金	こめこコッペパン		パンキンオムレツ とりにくやさいのトマトに あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう パンキンオムレツ とりにく だいず	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ トマトピューレー	こめこパン じゃがいも さとう あぶら あおりんごゼリー	631
8	月	ごはん		にくじゃが キャベツとちくわのカレーマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ	こめじゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	608
9	火	ごはん		さばのみそに だいきりきんぴら	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく さつまあげ だいず	たまねぎ しょうが ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ	こめさとう ごま ごまあぶら	681
10	水	こめこ アップルパン		てりやきハンバーグ こまつなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご わかめ	たまねぎ しめじ にんじん こまつな	こめこアップルパン さとう かたくりこ	619
11	木	ごはん		あつあげとキャベツのみそいため きりぼしだいこんのさんばいず	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しょうが きゅうり きりぼしだいこん ゆずかじゅう	こめあぶら さとう ごま	625
12	金	こめこコッペパン		コロッケ ポイルキャベツ ソース コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン	こめこパン コロッケ あぶら	603
15	月	(ごはん)		さんしょくどん すましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ちくわ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめあぶら さとう ごま	594
16	火	ごはん		ホイコーロー あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	キャベツ たまねぎ にんじん(ピーマン) きくらげ しょうが にんにく	こめさとう かたくりこ あぶら	643
17	水	こがたこめこ コッペパン		やきそば かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか フィッシュカツ かつおぶし かいそう ハム	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり コーン	こめこパン やきそばめん あぶら ドレッシング	601
18	木	ごはん		こうやどうふのふくめに いかのすだちずあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく いか	たまねぎ にんじん(ほししいたけ) えだまめ キャベツ(きゅうり) すだちかじゅう	こめじゃがいも さとう ごま	597
19	金	こめこコッペパン		のりしおたらポテト ワントンスープ	ぎゅうにゅう たら あおりのこ ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん コーン はくさい きくらげ	こめこパン かたくりこ あぶら じゃがいも ワンタン	600
22	月	(ごはん)		ポークカレー ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク まぐろみず	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ キャベツ コーン	こめじゃがいも あぶら カレール ドレッシング	662
23	火	ごはん		マーボーどうふ はるさめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レンズまめ みそ ハム	たまねぎ にんじん(ほししいたけ) えだまめ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめさとう あぶら かたくりこ はるさめ ごま	626
24	水	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) ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン	きゅうり トマト たまねぎ にんじん しめじ にんにく	こめこパン マヨネーズ じゃがいも マカロニ あぶら	623
25	木	ごはん		いわしのおかか ゆかりあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわしおかか とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ あかじそ にんじん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	こめ さつまいも	604
26	金	こめこコッペパン		とりにくのすぶたふう フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ みかん パイナップル もも	こめこパン かたくりこ あぶら さとう ゼリー	632
29	月	ごはん		おやこに キャベツとあぶらあげのあまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ きょうねぎ キャベツ きゅうり	こめさとう ごま	609
30	火	ごはん		さわらのなんぼんづけ おしむぎいりすましじる	ぎゅうにゅう さわら とりにく ちくわ あぶらあげ	たまねぎ(ピーマン) にんじん だいこん こまつな ねぎ	こめかたくりこ(こめこ) あぶら さとう おおむぎ	647

※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。