

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材料 kcal	
1	月			ふりかえ休日					
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 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		パンプキンオムレツ とりにくとやさいのトマトに あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう パンプキンオムレツ 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 だいずいりきんぴら	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		コロケック ボイルキャベツ 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 コロケック 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 まくらげ 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		のりおタラポテト 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 カレールウ 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 どうふ 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		いわしのおかかに ゆかりあえ さつまじる	ぎゅうにゅう いわしおかかに 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		さわらのなんばんづけ 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。