小松島市小学校　学校給食予定献立表

令和８年　10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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
1	木	ごはん	○	さばのみそに ふしめんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ はくさい こまつな	こめ さとう ふしめん	614
2	金	コッペパン	○	ポークビーンズ やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも バター さとう あぶら ドレッシング	623
5	月	ごはん	○	かぼちゃのそぼろに キャベツとあぶらあげのあまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら ごま	602
6	火	（ごはん）	○	カレーライス フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ みかん パイナップル もも	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	683
7	水	コッペパン	○	はっぽうさい あげはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか はるまき	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ しょうが	コッペパン かたくりこ あぶら	642
8	木	ごはん	○	いわしのしょうがに ごまあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ さとう ごま	607
9	金	コッペパン	○	ハンバーグのきのこソース ＡＢＣマカロニスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん コーン キャベツ こまつな	コッペパン さとう マカロニ あぶら	599
14	水	しょくパン	○	オムレツ こめこのコーンポタージュ りんごジャム	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	しょくパン じゃがいも こめこ バター りんごジャム	598
15	木	ごはん	○	ちくわのにしょくあげ さわにわん しそひじき	ぎゅうにゅう ちくわ あおのりこ ぶたにく あぶらあげ しそひじき	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	こめ こむぎこ こめこ あぶら	612
16	金	こがたコッペパン	○	やきビーフン しゅうまい ミルメーク	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ	コッペパン ビーフン ごまあぶら あぶら ミルメーク	614
19	月	（ごはん）	○	キムタクどん じゃがいものみそしる かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ チーズ	たくあん キムチ えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	613
20	火	ごはん	○	おやこに じゃこあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご ちりめん	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	こめ さとう	584
21	水	こめこコッペパン	○	さわらのレモンふうみ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	レモンかじゅう たまねぎ にんじん コーン キャベツ きくらげ こまつな	こめこパン かたくりこ あぶら さとう ワンタン	625
22	木	ごはん	○	マーボーあつあげ バンバンジー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ しょうが にんにく きゅうり コーン	こめ さとう あぶら かたくりこ ドレッシング	669
23	金	こめこコッペパン	○	やさいのスープに ツナとコーンのサラダ プリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン まぐろみずに	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも ドレッシング プリン	611
26	月	ごはん	○	にくじゃが ひじきのすだちずあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	657
27	火	ごはん	○	だしまきたまご きゅうりのかおりづけ だいずいりきんぴら	ぎゅうにゅう だしまきたまご ぶたにく さつまあげ だいず	きゅうり ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ	こめ さとう ごまあぶら ごま	596
28	水	こがたこめこ こくとう コッペパン	○	スパゲティナポリタン えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマトピューレー キャベツ コーン えだまめ	こめここくとうパン スパゲッティ あぶら ドレッシング	661
29	木	ごはん	○	さんまのかぼすレモンに ゆかりあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さんまのかぼすレモンに あぶらあげ みそ	キャベツ あかじそ にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ さつまいも	619
30	金	こめこまるがた きりこみパン	○	セルフコロッケサンド （コロッケ・キャベツ ソース） おしむぎいりスープ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ コーン こまつな	こめこパン コロッケ あぶら おおむぎ	627

※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。