小松島市小学校　学校給食予定献立表

令和８年　11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
2	月	ごはん	○	すきやき だいずとちりめんのあげに	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ やきふ だいず(ちりめん)	こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ はくさい きょうねぎ	(こめ)あぶら さとう かたくりこ ごま	681
4	水	こめこ アップルパン	○	はくさいとにくだんごのスープ やきぎょうざ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎょうざ	ねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな	(こめこアップルパン) かたくりこ はるさめ	591
5	木	ごはん	○	こうやどうふのふくめに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく わかめ(ちりめん)	たまねぎ にんじん(ほししいたけ) えだまめ きゅうり	(こめ)じゃがいも さとう ごま	585
6	金	こめこコッペパン	○	メルルーサのあまずあんかけ こまつなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン たまご わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ(こまつな)	(こめこパン)かたくりこ (こめこ)あぶら さとう	591
9	月	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ツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ まぐろみずに	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん きゅうり	(こめ)あぶら さとう ごま	612
10	火	ごはん	○	じゃがいものうまに きのこのポンずあえ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん こんにゃく たまねぎ えだまめ しょうが (きゅうり)しめじ えのきたけ すだちかじゅう	(こめ)じゃがいも さとう あぶら ごま	588
11	水	こがたこめこ コッペパン	○	とくしまラーメン あげしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	にんじん キャベツ きくらげ もやし たまねぎ(ねぎ)	(こめこパン)ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	634
12	木	ごはん	○	いわしのうめに おひたし やさいとだいずのいそに	ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく だいず ひじき	(はくさい)にんじん こんにゃく たまねぎ えだまめ	(こめ)さとう ごま じゃがいも あぶら	646
13	金	[こめこまるがた きりこみパン]	○	てりやきハンバーグサンド （ボイルキャベツ） パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ	(こめこパン)さとう かたくりこ (こめこ)バター あぶら	656
16	月	ごはん	○	いもに とさのゆずかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ さつまあげ ちくわ かつおぶし	こんにゃく にんじん きょうねぎ しめじ キャベツ こまつな ゆずかじゅう	(こめ)さといも さとう あぶら	648
17	火	ごはん	○	とくしまさんハモフライ ボイルブロッコリー タルタルソース やさいたっぷりすましじる	ぎゅうにゅう ハモフライ とりにく あぶらあげ	ブロッコリー えのきたけ (はくさい)(だいこん) にんじん(こまつな)	(こめ)あぶら タルタルソース	623
18	水	こめこコッペパン	○	とうふとえびのチリソース ナムル プチシュークリーム	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 もやし きゅうり ほうれんそう すだちかじゅう	(こめこパン)あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら プチシュー	644
19	木	（ごはん）	○	ねぎしおぶたどん きのことこんさいのぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ もやし きょうねぎ にんにく レモンかじゅう ごぼう (だいこん)にんじん(ほししいたけ) えのきたけ(こまつな)	(こめ)あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	594
20	金	ココアあげパン	○	なるときんときオムレツ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう さつまいもオムレツ ベーコン	たまねぎ にんじん(だいこん) えのきたけ(はくさい) コーン ブロッコリー	(こめこパン)ココア あぶら さとう	637
24	火	ごはん	○	さんまのかんろに ごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さんまのかんろに たまご ちくわ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ (ほししいたけ)こまつな	(こめ)さとう ごま かたくりこ	591
25	水	こめこコッペパン	○	ユーリンチー ちゅうかスープ メープルジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きょうねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん(はくさい) コーン きくらげ(こまつな)	(こめこパン)かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら メープルジャム	626
26	木	（むぎごはん）	○	ひきにく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 ぶたにく レンズまめ スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく トマトピューレー みかん パイナップル もも	おおむぎ(こめ)じゃがいも あぶら カレールウ	686
27	金	こがたこめこ コッペパン	○	ごもくうどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	にんじん はくさい こまつな (ねぎ)れんこん きゅうり えだまめ コーン	(こめこパン)うどん さとう ドレッシング	598
30	月	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのにもの ちぐさあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ しょうが キャベツ こまつな	(こめ)さとう あぶら ごま	587

※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。