

10月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

日	曜	献立名	食 品 名			熱量 kcal
			血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやかのもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)	
1	金	こめこ コッペパン ポークビーンズ さんしょくサラダ クリーミードレッシング	ぶたにく だいす ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも パター さとう ドレッシング こめこパン	にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ きゅうり コーン	607
4	月	ごはん ハヤシライス ツナサラダ あおじそドレッシング	ぎゅうにく まぐろみず ぎゅうにゅう	こめこ パター あぶら ドレッシング こめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	679
5	火	ごはん さんまのかぼすしモンに そくせきづけ ぐだくさんみそしる	さんまのかぼすしモンに こんぶ ちくわ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ	はくさい きゅうり にんじん えのきだけ たまねぎ かほちゅ こまつな	642
6	水	こがた こめこ コッペパン やきビーフン えだまめしゅうまい	ぶたにく えび しゅうまい ぎゅうにゅう	ビーフン ごまあぶら あぶら こめこパン	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ	597
7	木	ごはん ぶたにくとあつあげのみそいため きりほしだいこんのさんばいす	ぶたにく あつあげ みそ ちりめん きゅうにゅう	あぶら さとう ごま こめ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが きりほしだいこん きゅうり ゆず	625
8	金	こめこ コッペパン チキンチキンごぼう きのこのスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こめこパン	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきだけ	603
13	水	こめこ コッペパン やさいのスープに かいそうサラダ わらうドレッシング りんごジャム	とりにく ベーコン えだまめ まぐろみず ひじき ぎゅうにゅう	じゃがいも ドレッシング こめこパン りんごジャム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	598
14	木	(ごはん) にらそぼろどん すましじる	ぶたにく たまご えだまめ とうふ わかめ きゅうにゅう	さとう あぶら こめ	たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	667
15	金	こめこ コッペパン いかのさらさあげ ちゅうかスープ チョコクレープ	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら こめこパン チョコクレープ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう きくらげ	655
18	月	ごはん ぎゅうにくのやわらかに ささみとあかじそのあえもの	ぎゅうにく うすらたまご ささみ きゅうにゅう	さとう こめ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ にんにく はくさい きゅうり ゆかり	687
19	火	ごはん とくしまけんさんハモのからあげ きゅうりのかおりづけ きりほしだいこんのぶくめに	ハモのからあげ とりにく ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こめ	きゅうり きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	639
20	水	こがた こくとう コッペパン やきうどん はくさいサラダ ごまドレッシング	ぶたにく いか かつてん かつおぶし ハム ぎゅうにゅう	うどん あぶら ドレッシング こくとうパン	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ はくさい コーン	631
21	木	ごはん こうやどうふのたまごとし ひじきのすだちずあえ	こうやどうふ とりにく えだまめ たまご ひじき ちくわ(ちりめん)ぎゅうにゅう	さとう ごま こめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり すだちず	643
22	金	こめこ コッペパン にこみハンバーグ おしむぎいりスープ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	さとう おおむぎ じゃがいも こめこパン	たまねぎ しめじ えのきだけ トマトピューレ はくさい にんじん こまつな コーン	583
25	月	ごはん さばのみそに かきたまじる	さば みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	さとう でんぶん こめ	たまねぎ しょうが にんじん えのきだけ はくさい	683
27	水	こめこ コッペパン はっほうさい あげはるまき	ぶたにく いか えび うすらたまご はるまき ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら こめこパン	たけのこ 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	714
29	金	こめこ コッペパン ツナマヨオムレツ パンクキンポタージュ あおりんごゼリー	ツナマヨオムレツ ベーコン ぎゅうにゅう	こめこ パター ゼリー こめこパン	かほちゅ たまねぎ にんじん こまつな	655

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校…650kcal

※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。

※19日は「食育の日」の献立になっています。