

# 1 月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

令和元年度

日 曜	献立名	食 品 名			熱量 kcal
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやカのもとになる(黄)	体のちょうしをとのえる(緑)	
8 水	ナン レンズまめとひきにくのカレー やさいサラダ プリン	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ スキムミルク ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング プリン ナン	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ ぎゅうり コーン	673
9 木	ごはん しろみざかなのごまみそかけ そくせきづけ すいとん	たら みそ こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう ごま すいとん ごはん	ぎゅうり にんじん だいこん はくさい ほししいだけ こまつな	683
10 金	こがた こめこ コッペパン ながさきちゃんぽん ポークシューマイ くろまめきなこクリーム	ぶたにく えび かまぼこ ポークシューマイ ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん あぶら くろまめきなこクリーム こめこパン	キャベツ チングンサイ もやし にんじん きくらげ コーン しょうが	615
14 火	ごはん あつやきたまご キャベツのカリカリあえ ひじきのいために	あつやきたまご ひじき ぶたにく だいず あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごはん	キャベツ うめ にんじん たまねぎ こんにゃく	611
15 水	こめこ コッペパン ハンバーグのきのごソース やさいのスープに	ハンバーグ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	さとう 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 だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう	608
16 木	ごはん ゆずみそおでん じゃこあえ	とりにく ちくわ さつまあげ うすらたまご みそ ちりめん ぎゅうにゅう	さといも さとう ごはん	こんにゃく だいこん にんじん ゆずす こまつな はくさい	615
17 金	こめこ コッペパン こまつしまさんハモフライ ソース ミニトマト こまつなのシチュー	ハモフライ とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	マカロニ こめこ パター こめこパン	ミニトマト たまねぎ にんじん こまつな しめじ	655
20 月	ごはん ぶたにくとだいこんのもの ひじきのすだちずあえ	ぶたにく さつまあげ えだまめ ひじき ちくわ ちりめん ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま ごはん	だいこん にんじん こんにゃく しょうが きゅうり すだちず	627
21 火	ごはん よせなべふう てづくりふりかけ	とりにく たまご かまぼこ ちりめん かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	でんぶん はるさめ ごま さとう ごはん	ねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな しめじ	645
22 水	こめこ コッペパン すぶた あんにとどうぶ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう あんにとどうぶ こめこパン	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ おうとう みかん パイン	673
23 木	ごはん さばのみそに きのことこんさいのぐたくさんじる わかめふりかけ	さば みそ とりにく あぶらあげ わかめふりかけ ぎゅうにゅう	さとう でんぶん ごはん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん えのきだけ ほししいだけ こまつな	692
24 金	こめこ コッペパン ビーフシチュー コーンサラダ	ぎゅうにく えだまめ ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら ドレッシング こめこパン	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	661
27 月	ごはん さけのしおやき ゆかりあえ ぐたくさんみそしる ひじきのり	さけ ちくわ あぶらあげ わかめ みそ ひじきのり ぎゅうにゅう	ごはん	きゅうり ゆかり にんじん えのきだけ はくさい かぼちゃ こまつな	582
28 火	ごはん じゃがいものうまに だいずとちりめんのあけに	ぶたにく だいず ちりめん ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま ごはん	にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん しょうが	688
29 水	こがたこめこ こくとうパン トマトクリームスパゲティ ごぼうサラダ	ベーコン ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ パター さとう なまクリーム ドレッシング こめここくとうパン	トマト たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう ごぼう きゅうり コーン	605
30 木	すしめし かきませのぐ ふしめんじる とくしまけんさんおこめのタルト	ちくわ こうやどうぶ たまご なるとまき あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう ふしめん おこめのタルト すしめし	にんじん だいこん ほししいだけ ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	682
31 金	こめこ コッペパン マーボーどうぶ あげはるまき	どうぶ ぶたにく レンズまめ えだまめ みそ はるまき ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん こめこパン	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ ねぎ しょうが にんにく	667

※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。

※今月は、30日が食育の日の献立になっています。