



予定献立表



家庭数

令和6年度

宮西小学校

今月の目標 「みんなで協力して準備や片付けをしよう (小学校)」

日曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもとなる赤の食品		主に体の調子を整えるもとなる緑の食品		主にエネルギーのもとなる黄の食品		
		主にたんぱく質 (1群)	主に無機質 (2群)	主にカロテン (3群)	主にビタミンC (4群)	主に炭化物 (5群)	主に脂質 (6群)	
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実	その他	
10水	牛乳		牛乳					
	パン					パン		602 kcal
	さわらのハーブ焼き	鯖					オリーブ油	白ワイン, にんにく, ハーブ, 塩, 胡椒
	野菜ソテー			小松菜	キャベツ		油	塩, 胡椒, 鶏だし
	シチュー	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋, 小麦粉	マーガリン	塩, 胡椒, 鶏だし, 水
11木	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		618 kcal
	かりかりがんと	豆腐, 卵, ツナ			ごぼう, 枝豆, きくらげ	砂糖, 小麦粉, コーンフレーク	油	生姜, 醤油, 塩
	ごま煮びたし			小松菜	もやし		ごま	醤油, 味醂
	わかめ汁 (はんぺん)	はんぺん	わかめ	人参	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお (だし用), 醤油, 塩, 水
バナナ				バナナ				
12金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		571 kcal
	さばの塩焼き	鯖						塩
	春野菜の煮物	ひらてん		人参, さやいんげん	ふき, たけのこ, ごぼう	こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂, 鶏だし, だし汁
	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		煮干 (だし用), 水
16火	牛乳		牛乳					
	わかめご飯		わかめ, ちりめん			米		604 kcal
	えび天	えびすり身, 卵			ごぼう, 枝豆	でん粉	油	
	水菜の煮びたし	かつお節		水菜	白菜			醤油, 味醂
	沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	もやし, たけのこ, えのきたけ			塩, 醤油, 酒, 花かつお (だし用),
17水	牛乳		牛乳					
	パン					パン		618 kcal
	さけのムニエル	鮭				小麦粉	バター	塩, 胡椒
	ポイルキャベツ				キャベツ			塩
	スパゲティーナポリタン	ベーコン		人参, 青ピーマン	玉ねぎ, しめじ	スパゲッティ	油	トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, 中農ソース, 塩, 胡椒
18木	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		583 kcal
	擬製豆腐	卵, 豆腐, 鶏肉		ねぎ	干し椎茸, たけのこ	砂糖	油	醤油, 塩
	アーモンド煮浸し			小松菜	もやし		アーモンド	醤油, 味醂
	田舎汁 (味噌味)	油揚げ, 味噌		人参	玉ねぎ, しめじ, 白ねぎ	すいとん		煮干 (だし用), 水
19金	牛乳		牛乳					
	チキンカレー (麦)	鶏肉, 大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	米, 麦, じゃが芋	油	にんにく, カレールウ, トマトケチャップ, 醤油, 水
	ポイルウインナー	ウインナー						
	キャベツのソテー				キャベツ, コーン		油	鶏だし, 塩, 胡椒
	ヨーグルト		ヨーグルト					
22月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		641 kcal
	チーズオムレツ	ハム, 卵	チーズ, 牛乳		玉ねぎ			塩, 胡椒
	もやしのソテー			赤ピーマン	もやし		油	鶏だ
	ポークビーンズ	大豆, 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋, 砂糖		トマトピューレ, トマトケチャップ, 水, 塩, ウスターソース, 鶏だし
	パテチョコ					パテチョコ		

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主に炭化物(5群)	主に脂質(6群)		
23 火	牛乳		牛乳						602 kcal 22.3 g
	ご飯					米			
	豆腐の中華煮	豆腐, 豚肉		人参, チンゲン菜	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, 白ねぎ	砂糖	油, ごま油	にんにく, 醤油, 鶏だし, オイスターソース, 水	
	シューマイ	シューマイ							
	ごまポテト					じゃが芋	ごま	塩, 胡椒	
24 水	牛乳		牛乳						574 kcal 28.6 g
	パン					パン			
	ホキのケチャップ炒め	ホキ		青ピーマン	玉ねぎ, りんご	でん粉, 砂糖	油	生姜, 酒, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, 味醂	
	ジャーマンナップ えんどう	ベーコン		スナップえんどう		じゃが芋		鶏だし, 塩, 胡椒	
	かきたまスープ	卵		人参, パセリ	大根, えのきたけ, きくらげ	でん粉		醤油, 鶏だし, 塩, 胡椒, 水	
25 木	牛乳		牛乳						683 kcal 26.9 g
	鯛飯	鯛, 油揚げ		人参	ごぼう	米		こんぶだし, 醤油, 酒	
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜, 鶏だし, 醤油, 酒	
	春キャベツおかか煮	かつお節			キャベツ			醤油, 味醂	
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩, 水	
	いちごのムース					ムース			
26 金	牛乳		牛乳						608 kcal 22.8 g
	ご飯					米			
	豆腐ハンバーグ	牛肉, 豚肉, 豆腐, 卵	牛乳		玉ねぎ	パン粉, 砂糖, でん粉		塩, 胡椒, トマトケチャップ, 中濃ソース, 水	
	じゃが芋のナッツ入ソテー				コーン	じゃが芋	アーモンド, 油	酢, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	はるさめスープ	ベーコン		人参, チンゲン菜	玉ねぎ	春雨, でん粉	ごま油	醤油, 鶏だし, 酒, 塩, 胡椒, 水	
30 火	日本全国味めぐり(長崎県)								576 kcal 25.9 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごから揚げ		きびなごからあげ				油		
	浦上そばろ	豚肉, ひらてん		人参	ごぼう, もやし	こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂, だし汁	
	いりやき風	鶏肉, かまぼこ, 厚揚げ		人参, ねぎ	えのきたけ, 玉ねぎ	そうめん		酒, 味醂, 塩, 醤油, 花かつお(だし用), 水	
オレンジ				オレンジ					

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。
★材料の都合により献立を変更することがあります。

献立表の見方

献立ごとの材料が分かるよう、献立名の欄に合わせて材料名を記しています。その他の欄には、調味料等が記載されています。

給食の栄養価について

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、児童生徒のみなさんに提供する給食は、今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんので、ご安心ください。

今年度より「日本全国味めぐり」として、全国各地の郷土料理や特産物を取り入れた献立が登場します。

地場産物は郷土の気候風土からの贈り物です。お楽しみに！！



新居浜市学校給食オリジナル
味めぐりのマーク



入学*進学
おめでとう

