



予定献立表

家庭数



令和6年度
宮西小学校

今月の目標 「暑さに負けない食事をしよう」

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		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			
1月	牛乳		牛乳						575 kcal 26.6 g
	黒糖コッペパン					パン,黒砂糖			
	野菜オムレツ	卵,ツナ	チーズ	赤パプリカ	ズッキーニ	砂糖	油	塩,胡椒	
	キャベツのソテー				キャベツ,コーン		油	鶏だし,塩,胡椒	
	ミネストローネスープ	ベーコン,白いんげん豆		人参,トマト	玉ねぎ	じゃが芋,マカロニ		鶏だし,コンソメ,醤油,塩,胡椒	
2火	牛乳		牛乳						556 kcal 25.1 g
	たこ飯	たこ,油揚げ		人参	ごぼう,枝豆	米	ごま	こんぶだし,醤油,酒,味醂	
	じゃこカツ	じゃこカツ					油		
	ボイルキャベツ				キャベツ			塩	
	すまし汁	豆腐,かまぼこ	わかめ	人参,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ			花かつお(だし用),醤油,塩	
3水	牛乳		牛乳						655 kcal 28.0 g
	コッペパン					パン			
	ボイルウインナー	ウインナー							
	ボイル野菜				キャベツ,きゅうり				
	スパゲティーミートソース	牛肉,豚肉,きざみ大豆	チーズ	人参,青ピーマン	玉ねぎ	スパゲッティ	油	塩,生姜,にんにく,トマトソース,トマトケチャップ,ウスターソース,胡椒,赤ワイン	
オレンジ				オレンジ					
4木	牛乳		牛乳						624 kcal 29.9 g
	ご飯					米			
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ,コーン	砂糖	油	酢,醤油,胡椒	
	親子煮	鶏肉,油揚げ,卵		人参	玉ねぎ,干し椎茸,グリーンピース	じゃが芋,砂糖		塩,醤油,煮干(だし用)	
5金	牛乳		牛乳						610 kcal 24.8 g
	わかめご飯		わかめ,ちり			米			
	あじの香味焼き	鱈			白ねぎ		ごま	生姜,コチジャン,酒,味醂,醤油	
	かぼちゃのカレーそば煮	豚肉		かぼちゃ,さやいんげん		砂糖		鶏だし,醤油,酒,カレー粉,だし汁	
	そうめん汁	卵		人参,ねぎ	玉ねぎ	そうめん		花かつお(だし用),醤油,塩	
七夕ゼリー					ゼリー				
8月	牛乳		牛乳						586 kcal 30.4 g
	コッペパン					パン			
	ホキのトマトソース	ホキ		トマト,パセリ	玉ねぎ	でん粉,砂糖	油,オリーブ油	にんにく,白ワイン,塩,胡椒,醤油,味醂,鶏だし	
	三色ピーマンのチャップルー	豚肉,豆腐,かつお節		青ピーマン,赤パプリカ	黄パプリカ,もやし	砂糖	油	生姜,醤油,酒,オイスターソース,塩,胡椒	
	にら卵スープ	ベーコン,卵		人参,にら	玉ねぎ,きくらげ	でん粉		鶏だし,醤油,塩,胡椒	
9火	牛乳		牛乳						611 kcal 24.1 g
	ご飯					米			
	豚肉の生姜焼き	豚肉				砂糖,でん粉		醤油,酒,味醂,生姜	
	大豆の磯煮	大豆,ひらてん	ひじき	人参,さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	鶏だし,醤油,味醂	
	味噌汁	油揚げ,味噌		かぼちゃ,ねぎ	玉ねぎ,キャベツ			煮干(だし用)	
10水	牛乳		牛乳						664 kcal 29.6 g
	コッペパン					パン			
	竹輪のフリッター	竹輪,卵				小麦粉,でん粉	油	炭酸水	
	野菜ソテー				キャベツ,もやし		油	塩,胡椒,鶏だし	
	チリコンカン	大豆,牛肉,豚肉		人参,トマト,パセリ	玉ねぎ,コーン	じゃが芋,でん粉	油	にんにく,チリパウダー,トマトケチャップ,中濃ソース,塩,胡椒,鶏だし	
11木	牛乳		牛乳						683 kcal 25.5 g
	ご飯					米			
	鶏肉のごま焼き	鶏肉					ごま	醤油,酒,味醂,生姜	
	煮ひたし		ちりめん	小松菜	もやし			醤油,味醂	
	中華風肉じゃが	肉団子		人参,ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋,こんにゃく,砂糖	油,ごま油	生姜,コチジャン,オイスターソース,醤油,鶏だし	
デザート					ワッフル				

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)		
	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			
12金	牛乳 ご飯		牛乳						596 kcal
	さばの甘酢あんかけ	鯖		青ピーマン, 赤パプリカ	玉ねぎ	米		塩, 胡椒, 生姜, 酒, 醤油, 酢	
	ごま煮びたし			小松菜	キャベツ		ごま	醤油, 味醂	
	沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	干し椎茸, もやし, たけのこ			塩, 胡椒, 醤油, 酒, 花かつお(だし用)	
16火	牛乳 ご飯		牛乳			米			653 kcal
	山賊焼き	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 醤油, 酒	
	キャベツと沢庵の煮びたし				キャベツ, たくあん			醤油, 味醂	
	ひんのべ	油揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	すいとん, じゃが芋		こんぶだし, 花かつお(だし用)	
	冷凍みかん			みかん					
17水	牛乳 コッペパン		牛乳			パン			602 kcal
	さけのマヨネーズ焼き	鮭	牛乳				マヨネーズ	白ワイン, 塩, 胡椒	
	野菜ソテー			小松菜	キャベツ, コーン		油	鶏だし, 塩, 胡椒	
	ラビオリスープ			人参, パセリ	玉ねぎ, セロリ	ラビオリ		鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	
	パテチョコ					パテチョコ			
18木	牛乳 ご飯		牛乳			米			675 kcal
	夏野菜カレー	豚肉, きざみ大豆		人参, トマト	玉ねぎ, なす, スッキーニ, 枝豆	米	油	にんにく, トマトケチャップ, 醤油, パーモントカレールウ, とろけるカレールウ, 鶏だし	
	じゃが芋のソテー	ベーコン			コーン	じゃが芋	油, ごま	酢, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	青のり小魚		青のり小魚						
	デザート					シュークリーム		25.7 g	

※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。

9月から給食センターから 給食が配送されます。



新居浜市西部学校給食センター (はまっご給食センター)

配送される学校
 新居浜小学校 宮西小学校 金子小学校
 金栄小学校 高津小学校 浮島小学校
 惣開小学校 中萩小学校 大生院小学校
 東中学校 西中学校 南中学校 北中学校
 中萩中学校 大生院中学校 川東中学校
 新居浜特別支援学校
 新居浜特別支援学校川西分校



新居浜市学校給食センター

配送される学校
 垣生小学校 神郷小学校
 多喜浜小学校 泉川小学校
 船木小学校 角野小学校
 泉川中学校 船木中学校
 角野中学校