



予定献立表

今月の目標「郷土の食べ物を知ろう」

令和6年度
小学校

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) 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			
1火	牛乳		牛乳						606 kcal 26.9 g
	パン					パン			
	チキンのハーブ焼き	鶏肉					オリーブ油	にんにく、ハーブ、鶏だし、塩、胡椒	
	アーモンドソテー			チンゲン菜、人参	キャベツ		アーモンド、油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ	
	ミネストローネスープ	白いんげん豆、ベーコン		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、セロリー	じゃが芋		鶏だし、醤油、塩、胡椒、コンソメ	
パテチョコ						パテチョコ			
2水	牛乳		牛乳						642 kcal 22.6 g
	ご飯					米			
	揚げ餃子	餃子					油		
	もやしのナムル				もやし、枝豆、コーン	砂糖	ごま、ごま油	塩、酢、醤油、中華だし	
麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌		人参、にら	玉ねぎ、干し椎茸	砂糖、でん粉	ごま油、油	にんにく、醤油、トウバンジャン、酒		
3木	牛乳		牛乳						605 kcal 22.1 g
	ご飯					米			
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒	
	きんぴら			人参、さやいんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、油、ごま油	醤油、味醂、とうがらし	
みそ汁	油揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	さつま芋		煮干(だし用)		
4金	牛乳		牛乳						627 kcal 29.3 g
	パン					パン			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖、でん粉		トマトケチャップ、中濃ソース	
	海草サラダ		かいそう		大根、きゅうり		青じそドレッシング		
ポトフ	ウィンナー		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋	油	塩、胡椒、醤油、鶏だし、コンソメ		
8火	牛乳		牛乳						587 kcal 23.4 g
	パン					パン			
	オムレツ	オムレツ							
	バターポテト					じゃが芋	バター	塩	
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリー			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
いちごジャム					いちごジャム				
9水	牛乳		牛乳						562 kcal 25.6 g
	ご飯					米			
	さわらの漬けステーキ	鱈				砂糖、でん粉		醤油、味醂、酒、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	油、ごま油	醤油、味醂、だし汁	
かきたま汁	卵	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ	でん粉		醤油、塩、花かつお(だし用)		
のりの佃煮		のり佃煮							
10木	【目の愛護デー】								603 kcal 22.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、醤油、酒	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅうり			醤油	
すまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお(だし用)、醤油、塩		
ブルーベリーゼリー					ゼリー				
11金	牛乳		牛乳						655 kcal 31.3 g
	食パン					食パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、枝豆		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
チリコンカン	大豆、牛肉		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		
15火	牛乳		牛乳						598 kcal 23.5 g
	ご飯					米			
	ささみフライ	ささみフライ					油		
	ごま煮びたし			ぼうれん草	キャベツ		ごま	醤油、味醂	
みそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		煮干(だし用)		



予定献立表

今月の目標「郷土の食べ物を知ろう」

令和6年度

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) 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)	主に炭水化物(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			
毎月19日は食育の日										
21月	牛乳		牛乳						623 kcal 28.4 g	
	ご飯					米				
	さんまのピリ辛焼き	秋刀魚				砂糖		生姜、味醂、醤油、コチジャン		
	煮びたし			小松菜	もやし			醤油、味醂		
22火	鶏のさっぱり煮	鶏肉		人参、さやいんげん	れんこん	里芋、こんにゃく、砂糖	油	酒、塩、胡椒、生姜、酢、醤油、味醂、鶏だし	598 kcal 28.4 g	
	牛乳		牛乳							
	パン					パン				
	豚肉の甘だれかけ	豚肉				でん粉、黒砂糖	油	生姜、酒、塩、胡椒、醤油、味醂		
23水	大根ナムル			大根、きゅうり、コーン		砂糖	ごま油	酢、醤油	640 kcal 23.5 g	
	中華スープ	ベーコン、錦糸卵、豆腐		人参、チンゲン菜	玉ねぎ	でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、酒、塩、胡椒		
	牛乳		牛乳							
	チキンカレー(ご飯)	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋、米	油	にんにく、パームオイル、カレー粉、とろけるカレー粉、醤油、ウスターソース		
24木	ゆで卵	卵							614 kcal 24.3 g	
	ハリハリサラダ		ちりめん	人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩		
	【ようけカムday】	かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳							
25金	ご飯					米			607 kcal 27.1 g	
	ししやものから揚げ		ししやも			でん粉	油			
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油、味醂		
	煮込みおでん	牛肉、竹輪、厚揚げ		人参	大根	じゃが芋、こんにゃく、砂糖		酒、醤油、味醂、鶏だし、花かつお(だし用)		
28月	パン					パン			592 kcal 24.7 g	
	クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉、コーンフレーク	マヨネーズ	鶏だし、カレー粉		
	じゃが芋のソテー			赤パプリカ	枝豆	じゃが芋	油	塩、胡椒、鶏だし		
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし		
29火	日本全国味めぐり「山口県」									
	牛乳		牛乳						584 kcal 30.0 g	
	ご飯					米				
	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう	でん粉、砂糖	油	塩、胡椒、醤油、味醂		
けんちょう	豆腐、油揚げ		人参	大根	里芋、砂糖	油	醤油、味醂、昆布だし			
30水	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	610 kcal 19.2 g	
	牛乳		牛乳							
	パン					パン				
	さけのレモン風味焼き	鮭			レモン果汁			白ワイン、生姜、塩、胡椒		
31木	ドレッシングサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン		砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	567 kcal 27.4 g	
	里芋シチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ	里芋、小麦粉	バター	鶏だし、コンソメ、塩、胡椒		
	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				
31木	コロッケ	コロッケ					油		610 kcal 19.2 g	
	白菜とじゃこ天の煮びたし	じゃこ天			白菜			醤油、味醂		
	なめこ汁	豆腐、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	なめこ、大根			煮干(だし用)		
	牛乳		牛乳							
31木	親子丼(麦ご飯)	鶏肉、卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	でん粉、米、麦		醤油、味醂、酒、花かつお(だし用)	567 kcal 27.4 g	
	さわらのごま味噌焼き	鱈、味噌			白ねぎ		ごま	醤油、酒、味醂、生姜		
	牛乳		牛乳							
	白菜の甘酢煮	松山揚げ	ちりめん	人参	白菜	砂糖		酢、醤油		

※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。