



# 予定献立表

## 今月の目標「生活習慣病を予防しよう」

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) 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質(2群) 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン(3群) 緑黄色野菜	主にビタミンC(4群) その他の野菜・果物・きのこ	主に炭化物(5群) 米・パン・麺 芋・砂糖	主に脂質(6群) 油脂・種実		
3月	牛乳		牛乳						576 kcal 24.0 g
	ご飯					米			
	いわしの竜田揚げ	いわし竜田揚げ					油		
	ごま酢和え			小松菜, 人参	キャベツ	砂糖	ごま, ごま油	酢, 味醂, 醤油, 塩, 胡椒	
	のっぺい汁	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	大根	里芋, こんにゃく, でん粉		醤油, 塩, 味醂, 煮干(だし用)	
節分豆	節分豆								
4火	牛乳		牛乳						560 kcal 28.4 g
	パン					パン			
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			レモン果汁			にんにく, 塩, 胡椒	
	ブロッコリーのソテー	ツナ		ブロッコリー	黄パプリカ		油	塩, コンソメ, 醤油	
野菜スープ	ウィンナー		人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ		
5水	牛乳		牛乳						575 kcal 17.8 g
	ご飯					米			
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ					油		
	ごぼうサラダ				ごぼう, きゅうり, コーン		ごまドレッシング, ごま	酢	
はんぺん汁	はんぺん	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩		
6木	牛乳		牛乳						612 kcal 20.2 g
	麦ご飯					米, 麦			
	チキンカレー	鶏肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	じゃが芋	油	にんにく, パーモンドカレールウ, とろけるカレールウ, 醤油, ウスターソース	
	ウインナー	ウインナー							
グリーンサラダ				キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒		
7金	牛乳		牛乳						609 kcal 26.6 g
	パン					パン			
	サーモンフライ	鮭フライ					油		
	ナッツ入り野菜ソテー			チンゲン菜	もやし, コーン		アーモンド, 油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ		
ブルーベリージャム				ブルーベリージャム					
10月	牛乳		牛乳						644 kcal 22.8 g
	ご飯					米			
	揚げ餃子	餃子					油		
	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	
厚揚げの味噌炒め	厚揚げ, 豚肉, 味噌		ねぎ, 人参	キャベツ, 玉ねぎ, 干し椎茸	砂糖	油, ごま油	醤油, 酒, 生姜, とうがらし, 中華だし		
12水	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						561 kcal 27.8 g
	ご飯					米			
	さわらの照り焼き	鱈						醤油, 味醂, 酒, 生姜	
	白菜と沢庵の煮びたし				白菜, もやし, たくあん			醤油, 味醂	
沢煮椀	豚肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	えのきたけ, 玉ねぎ, 大根			酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)		
小魚アーモンド						アーモンド小魚			
13木	牛乳		牛乳						590 kcal 24.4 g
	ご飯					米			
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油		
ゆかり和え			ゆかり	キャベツ, きゅうり			醤油		
肉じゃが	豚肉		人参, さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	油	酒, 醤油, 味醂		
14金	牛乳		牛乳						548 kcal 25.5 g
	パン					パン			
	チーズオムレツ	チーズオムレツ							
	野菜ソテー			チンゲン菜, 青ピーマン	キャベツ		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	コンソメスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
ぼんかん				ぼんかん					

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		
17月	牛乳		牛乳						609 kcal 24.1 g
	ご飯					米			
	親子丼	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	でん粉		醤油, 味醂, 酒, 花かつお(だし用)	
	ししゃものから揚げ		ししゃも			でん粉	油		
	水菜とツナの煮びたし	ツナ, 大豆粉		水菜, 人参	白菜			醤油, 味醂	
18火	牛乳		牛乳						671 kcal 31.3 g
	パン					パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	もやしとコーンのサラダ	かつお節			もやし, コーン		減塩和風ドレッシング	塩	
	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	

毎月19日は食育の日

毎月 第3水曜日は【水産の日】										
19水	牛乳		牛乳							605 kcal 24.1 g
	ご飯					米				
	あじフライ	あじフライ						油		
	卵の花炒め	おから, えび, 油揚げ		ねぎ	ごぼう, 干し椎茸	砂糖		油	酒, 醤油, だし汁	
	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつま芋			酒, 煮干(だし用)	

日本全国味めぐり「沖縄県」										
20木	牛乳		牛乳							693 kcal 24.3 g
	ジュシー	焼き豚, 油揚げ	昆布	人参	干し椎茸, 枝豆	米		油	酒, 生姜, 醤油, 味醂, 塩	
	春巻き	春巻き						油		
	にんじんしりしり	ツナ		人参	コーン			油	鶏だし, 塩, 醤油, 味醂	
	もずくと卵のスープ	豆腐, 卵, かまぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ				醤油, 塩, 花かつお(だし用)	
	マンゴープリン						マンゴープリン			

21金	牛乳		牛乳							632 kcal 29.2 g
	パン					パン				
	さけのムニエル	鮭				小麦粉	バター, 油		塩, 胡椒	
	さつま芋のサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さつま芋			塩	
	1食用卵不使用マヨネーズ							ノンエッグマヨネーズ		
	チンゲン菜のスープ	肉団子		チンゲン菜, 人参	もやし, 玉ねぎ, きくらげ				鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	

25火	牛乳		牛乳							646 kcal 29.5 g
	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	
	じゃが芋のソテー				コーン, 枝豆	じゃが芋	油		酢, 塩, 胡椒, 鶏だし	
	トックスープ	卵	わかめ	人参, ねぎ	白菜, しめじ	トック, でん粉	ごま油		醤油, 鶏だし, 煮干(だし用), 塩	

26水	牛乳		牛乳							575 kcal 21.9 g
	ご飯					米				
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油		にんにく, 生姜, 鶏だし, 醤油, 酒	
	しらす和え	かつお節	ちりめん	小松菜	キャベツ	砂糖			醤油, 味醂	
	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ				花かつお(だし用), 醤油, 塩	

27木	牛乳		牛乳							575 kcal 26.3 g
	ご飯					米				
	さばの塩焼き	鯖							塩	
	ひじきの炒め煮	竹輪, 大豆	ひじき	人参, さやいんげん			砂糖	油, ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂, だし汁	
	みそ汁	厚揚げ, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	大根, 玉ねぎ				煮干(だし用)	
	ふりかけ		のりふりかけ							

28金	牛乳		牛乳							632 kcal 28.1 g
	パン					パン				
	ささみフライ	ささみフライ						油		
	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	
	冬野菜のシチュー	ベーコン, 白いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	白菜, 大根, 玉ねぎ, カリフラワー	じゃが芋, 小麦粉	油, バター		鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	

※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。