



# 予定献立表



今月の目標「 みんなで協力して準備や片付けをしよう 」

令和7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)<br>エネルギー<br>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      |                                           |                           |
| 10木 | 牛乳              |                    | 牛乳         |                     |                 |                    |            |                                           | 630 kcal<br>23.7 g        |
|     | 麦ご飯             |                    |            |                     |                 | 米, 麦               |            |                                           |                           |
|     | シュウマイ           | シュウマイ              |            |                     |                 |                    |            |                                           |                           |
|     | 炒めナムル           |                    |            | 人参                  | キャベツ, コーン       | 砂糖                 | ごま油, ごま    | 酢, 醤油                                     |                           |
|     | 麻婆豆腐            | カット豆腐, 豚肉, 味噌      |            | 人参, にら              | 玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸 | 砂糖, でん粉            | 油, ごま油     | 酒, 生姜, にんにく, 醤油, トウバンジャン, オイスターソース, 中華だし  |                           |
|     | 清見              |                    |            |                     | 清見              |                    |            |                                           |                           |
| 11金 | 牛乳              |                    | 牛乳         |                     |                 |                    |            |                                           | 620 kcal<br>27.0 g        |
|     | パン              |                    |            |                     |                 | パン                 |            |                                           |                           |
|     | ホキのレモンソースかけ     | ホキ                 |            |                     | レモン果汁           | でん粉, 砂糖            | 油          | 酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂                          |                           |
|     | きのこ野菜のソテー       |                    |            | チンゲン菜               | もやし, しめじ        |                    | 油          | 塩, 鶏だし, コンソメ, 醤油, 胡椒                      |                           |
|     | ポトフ             | ウィンナー              |            | 人参, パセリ             | 玉ねぎ, キャベツ       | じゃが芋               |            | 塩, 胡椒, 醤油, 鶏だし, コンソメ                      |                           |
|     | パテチョコ           |                    |            |                     |                 | パテチョコ              |            |                                           |                           |
| 14月 | 牛乳              |                    | 牛乳         |                     |                 |                    |            |                                           | 609 kcal<br>22.4 g        |
|     | わかめご飯           |                    | わかめ        |                     |                 | 米                  |            |                                           |                           |
|     | 瀬戸揚げ            | すり身, 絞豆腐, 卵        | ひじき        |                     | ごぼう, 枝豆         | でん粉                | 油          |                                           |                           |
|     | 春キャベツのピリ辛炒め     | 豚肉                 |            | 人参                  | キャベツ            |                    | 油          | 醤油, 酒, とうがらし, 生姜                          |                           |
|     | みそ汁             | 厚揚げ, 味噌            |            | 人参, ねぎ              | 玉ねぎ, えのきたけ      | じゃが芋               |            | 煮干(だし用)                                   |                           |
| 15火 | 牛乳              |                    | 牛乳         |                     |                 |                    |            |                                           | 632 kcal<br>30.0 g        |
|     | パン              |                    |            |                     |                 | パン                 |            |                                           |                           |
|     | ツナオムレツ          | ツナオムレツ             |            |                     |                 |                    |            |                                           |                           |
|     | 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, 豚肉, 白いんげん豆 |            | 人参, トマト, パセリ        | 玉ねぎ             | 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 |                           |
| 16水 | 毎月 第3水曜日は【水産の日】 |                    |            |                     |                 |                    |            |                                           | 510 kcal<br>20.1 g        |
|     | 牛乳              |                    | 牛乳         |                     |                 |                    |            |                                           |                           |
|     | ご飯              |                    |            |                     |                 | 米                  |            |                                           |                           |
|     | きびなごのから揚げ       |                    | きびなごからあげ   |                     |                 |                    | 油          |                                           |                           |
|     | 甘酢和え            |                    |            | 小松菜, 人参             | 白菜              | 砂糖                 |            | 酢, 塩, 醤油                                  |                           |
|     | わかめ汁            | 厚揚げ                | 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                          |                           |
| 17木 | 日本全国味めぐり「佐賀県」   |                    |            |                     |                 |                    |            |                                           | 605 kcal<br>22.5 g        |
|     | 牛乳              |                    | 牛乳         |                     |                 |                    |            |                                           |                           |
|     | ご飯              |                    |            |                     |                 | 米                  |            |                                           |                           |
|     | じゃこカツ           | じゃこカツ              |            |                     |                 |                    | 油          |                                           |                           |
|     | およごし            | 竹輪, 絞豆腐, 味噌        |            | 小松菜, 人参             | キャベツ            | 砂糖                 | ごま         | 塩, だし汁                                    |                           |
|     | がめ煮             | 鶏肉                 |            | 人参, さやいんげん          | ごぼう, たけのこ, 干し椎茸 | じゃが芋, 角切りこんにゃく, 砂糖 | 油          | 醤油, 味醂, 煮干(だし用)                           |                           |

| 日<br>曜<br>日 | 献立名                      | 主  な  材  料       |               |                     |                            |                   |                                 | (小学3年生)<br><br>エネルギー<br>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 |                                 |                               | その他                                                                  |
|             |                          | 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・<br>豆・豆製品  | 乳製品・小魚・<br>海藻 | 緑黄色野菜               | その他の<br>野菜・果物・<br>きのこ      | 米・パン・麺<br>芋・砂糖    | 油脂・種実                           |                               |                                                                      |
| 18<br>金     | 牛乳<br>パン                 |                  | 牛乳            |                     |                            | パン                |                                 | 589 kcal<br><br>27.2 g        |                                                                      |
|             | ハンバーグ                    | ハンバーグ            |               |                     |                            | 砂糖                | トマトケチャップ,<br>ウスターソース, 中<br>濃ソース |                               |                                                                      |
|             | ドレッシングサ<br>ラダ            |                  |               |                     | 大根, きゅう<br>り, 枝豆           | 砂糖                | オリーブ油                           |                               | 酢, 醤油, 塩, 胡椒                                                         |
|             | ジュリアンスー<br>プ             | ベーコン             |               | 人参, パセリ             | レタス, 玉ね<br>ぎ, セロリー,<br>しめじ |                   | 醤油, 塩, 胡椒, コン<br>ソメ, 鶏だし        |                               |                                                                      |
| 毎月19日は食育の日  |                          |                  |               |                     |                            |                   |                                 |                               |                                                                      |
| 21<br>月     | 牛乳<br>ご飯                 |                  | 牛乳            |                     |                            | 米                 |                                 | 563 kcal<br><br>21.6 g        |                                                                      |
|             | さけフライ                    | 鮭フライ             |               |                     |                            |                   | 油                               |                               |                                                                      |
|             | ひじき入り甘酢<br>炒め            | ハム               | ひじき           |                     | キャベツ, コー<br>ン              | 砂糖                | 油                               |                               | 醤油, 酢, 胡椒                                                            |
|             | 豆腐汁                      | サイコロ豆腐           | わかめ           | 人参, ねぎ              | 玉ねぎ, えのき<br>たけ             |                   | 花かつお(だし用),<br>醤油, 塩             |                               |                                                                      |
| 22<br>火     | 牛乳<br>パン                 |                  | 牛乳            |                     |                            | パン                |                                 | 594 kcal<br><br>27.3 g        |                                                                      |
|             | ローストチキン                  | 鶏肉               |               |                     |                            |                   | オリーブ油                           |                               | 酒, 生姜, にんにく,<br>鶏だし, 塩, 胡椒                                           |
|             | ツナサラダ                    | ツナ               |               | 小松菜                 | キャベツ                       | 砂糖                | オリーブ油                           |                               | 酢, 醤油, 塩, 胡椒                                                         |
|             | はるさめスープ                  | ベーコン, 錦糸<br>卵    |               | 人参, チンゲン<br>菜       | 玉ねぎ                        | 春雨, でん粉           | ごま油                             |                               | 醤油, 鶏だし, 中華だ<br>し, 酒, 塩, 胡椒                                          |
| 23<br>水     | 【ようけカムday】かむことを意識した献立です。 |                  |               |                     |                            |                   |                                 | 588 kcal<br><br>20.4 g        |                                                                      |
|             | 牛乳<br>ご飯                 |                  | 牛乳            |                     |                            | 米                 |                                 |                               |                                                                      |
|             | 肉ごぼう丼                    | 豚肉               |               | 人参, ねぎ              | 玉ねぎ, ごぼう                   | 糸こんにゃく,<br>砂糖     | 油, ごま                           |                               | 生姜, 醤油, 味醂, 酒                                                        |
|             | ししやもの磯辺<br>揚げ            |                  | ししやも, 青の<br>り |                     |                            | 天ぷら粉              | 油                               |                               |                                                                      |
|             | 即席漬け                     |                  |               |                     | 大根, きゅうり                   | 砂糖                | ごま油                             | 醤油, 酢, トウバン<br>ジャン            |                                                                      |
| 24<br>木     | 牛乳<br>ご飯                 |                  | 牛乳            |                     |                            | 米                 |                                 | 689 kcal<br><br>24.6 g        |                                                                      |
|             | カレー                      | 豚肉, きざみ大<br>豆    |               | 人参                  | 玉ねぎ, グリン<br>ピース            | じゃが芋              | 油                               |                               | にんにく, 塩, 胡椒,<br>カレー粉, バーモン<br>ドカレールウ, とろ<br>けるカレールウ, 醤<br>油, ウスターソース |
|             | ハムステーキ                   | ポロニアス<br>ステーキ    |               |                     |                            |                   |                                 |                               |                                                                      |
|             | カラフルサラダ                  |                  |               | 人参                  | キャベツ, きゅ<br>うり             | 砂糖                | オリーブ油                           |                               | 酢, 醤油, 塩, 胡椒                                                         |
|             | お祝いデザート<br>(いちご)         |                  |               |                     |                            | ゼリー               |                                 |                               |                                                                      |
| 25<br>金     | 牛乳<br>パン                 |                  | 牛乳            |                     |                            | パン                |                                 | 644 kcal<br><br>25.9 g        |                                                                      |
|             | 豚肉の甘だれか<br>け             | 豚肉               |               |                     |                            | でん粉, 黒砂糖          | 油                               |                               | 生姜, 酒, 塩, 胡椒, 醤<br>油, 味醂                                             |
|             | 青のりポテト                   |                  | 青のり           |                     |                            | じゃが芋              | オリーブ油                           |                               | 塩, 胡椒                                                                |
|             | A B Cスープ                 | ベーコン             |               | 人参, パセリ             | 玉ねぎ, セロ<br>リー, キャベツ        | マカロニ              |                                 |                               | 醤油, 塩, 胡椒, コン<br>ソメ, 鶏だし                                             |
| 28<br>月     | 牛乳<br>ご飯                 |                  | 牛乳            |                     |                            | 米                 |                                 | 595 kcal<br><br>27.2 g        |                                                                      |
|             | さばの塩焼き                   | 鯖                |               |                     |                            |                   |                                 |                               | 塩                                                                    |
|             | 新玉ねぎのそぼ<br>ろ煮            | 豚肉               |               | さやいんげん              | 玉ねぎ                        | でん粉               | 油                               |                               | 醤油, 酒, とうがら<br>し, 生姜                                                 |
|             | 豚汁                       | 豚肉, 厚揚げ,<br>味噌   |               | 人参, ねぎ              | 玉ねぎ                        | じゃが芋              |                                 |                               | 酒, 煮干(だし用)                                                           |
| 30<br>水     | 牛乳<br>ご飯                 |                  | 牛乳            |                     |                            | 米                 |                                 | 590 kcal<br><br>21.1 g        |                                                                      |
|             | 鶏肉の塩から揚<br>げ             | 鶏肉               |               |                     |                            | でん粉               | 油                               |                               | にんにく, 生姜, 鶏だ<br>し, 塩, 酒, 味醂                                          |
|             | アーモンド和え                  |                  |               | 小松菜                 | もやし                        | 砂糖                | アーモンド                           |                               | 醤油, 味醂                                                               |
|             | 白菜スープ                    | ベーコン             |               | 人参, パセリ             | 白菜, 玉ねぎ,<br>きくらげ           |                   | ごま油                             |                               | 鶏だし, コンソメ,<br>酒, 醤油, 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。