予定献立表

今月の目標「食事環境を整えて楽しく食事をしよう」

令和７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							（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		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・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 木	牛乳		牛乳						612 kcal 26.1 g
	たけのこご飯	鶏肉,油揚げ		人参	たけのこ	米		昆布だし,醤油,酒,味醂	
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		生姜,酒,醤油,味醂	
	しらす入り煮びたし		ちりめん	人参	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	
	子どもの日デザート（柏餅）					柏餅			
2 金	牛乳		牛乳						658 kcal 22.4 g
	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ					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	
	レタスのスープ	ベーコン		人参,パセリ	レタス,玉ねぎ,きくらげ			醤油,塩,胡椒,鶏だし,コンソメ	
7 水	牛乳		牛乳						569 kcal 24.1 g
	ご飯					米			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖		生姜,酒,塩,味醂,醤油	
	大豆の磯煮	大豆,平天	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	
	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	
8 木	牛乳		牛乳						604 kcal 23.2 g
	ご飯					米			
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩,酒	
	ジャーマンスナップえんどう	ウインナー		スナップえんどう		じゃが芋	オリーブ油	にんにく,粒入りマスタード,塩,胡椒	
	新玉ねぎのみそ汁	厚揚げ,味噌	わかめ	人参,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ			煮干(だし用)	
9 金	牛乳		牛乳						633 kcal 27.6 g
	パン					パン			
	ウインナー	ウインナー							
	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	
	ポークビーンズ	県産大豆,豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋,砂糖	油	酒,トマトピューレ,トマトケチャップ,シチューミックス(ﾋﾞｰﾌ用),塩,ウスターソース,鶏だし	
12 月	牛乳		牛乳						571 kcal 20.2 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		
	おかか和え	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油	
	沢煮椀	豚肉,厚揚げ		人参,ねぎ	えのきたけ,玉ねぎ			酒,塩,胡椒,醤油,花かつお(だし用)	
13 火	牛乳		牛乳						614 kcal 26.7 g
	パン					パン			
	豚肉のアップルソースかけ	豚肉			りんご,レモン果汁	砂糖,でん粉		塩,胡椒,酒,にんにく,醤油	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩,胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン		人参,パセリ	セロリー,キャベツ,コーン,玉ねぎ			醤油,塩,胡椒,鶏だし,コンソメ	
14 水	牛乳		牛乳						520 kcal 22.6 g
	ご飯					米			
	さばの塩こうじ焼き	鯖						塩こうじ	
	のり酢和え		のり	小松菜,人参	白菜	砂糖		醤油,酢,味醂	
	わかめ汁	サイコロ豆腐	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	
15 木	**日本全国味めぐり「愛知県」**								592 kcal 25.8 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	いわしの竜田揚げ	いわし竜田揚げ					油		
	キャベツのみそ和え	味噌		さやいんげん,人参	キャベツ	砂糖		醤油,味醂	
	かしわのひきずり	鶏肉,竹輪		人参	大根,白菜,白ねぎ	糸こんにゃく,砂糖	油	醤油,味醂,酒,昆布だし,花かつお(だし用)	
16 金	牛乳		牛乳						600 kcal 24.3 g
	パン					パン			
	チーズオムレツ	チーズオムレツ							
	アスパラ入り野菜ソテー			アスパラガス	もやし,黄パプリカ		油	塩,胡椒,コンソメ,鶏だし	
	ＡＢＣスープ	ベーコン		人参,パセリ	玉ねぎ,セロリー,キャベツ	マカロニ		醤油,塩,胡椒,鶏だし,コンソメ	
	マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ		

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									
19 月	牛乳		牛乳						626 kcal 27.4 g
	ご飯					米			
	鶏肉の中華衣揚げ	鶏肉				天ぷら粉,でん粉	油	塩,胡椒,鶏だし,酒	
	ハリハリサラダ			人参	切干大根,きゅうり	砂糖	ごま	酢,醤油,塩	
	豆腐の中華煮	カット豆腐,豚肉		人参,チンゲン菜	玉ねぎ,きくらげ	砂糖,でん粉	油,ごま油	酒,生姜,にんにく,醤油,鶏だし,中華だし,オイスターソース	
20 火	牛乳		牛乳						548 kcal 27.9 g
	パン					パン			
	さわらのハーブ焼き	鰆					油	白ワイン,ハーブ,塩,胡椒	
	ピーマンのソテー			青ピーマン	キャベツ,コーン		油	塩,胡椒,コンソメ,鶏だし	
	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,キャベツ	じゃが芋		鶏だし,コンソメ,醤油,塩,胡椒	
21 水	**毎月　第３水曜日は【水産の日】**								520 kcal 23.2 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごのカリカリフライ		ザクッときびなごフライ				油		
	キャベツと沢庵の煮びたし			人参	キャベツ,たくあん			醤油,味醂	
	みそ汁	サイコロ豆腐,味噌	わかめ		玉ねぎ,キャベツ,しめじ			煮干(だし用)	
22 木	牛乳		牛乳						641 kcal 27.9 g
	麦ご飯					米,麦			
	ポークカレー	豚肉,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,塩,胡椒,カレー粉,バーモントカレーフレーク,とろけるカレールウ,醤油,ウスターソース	
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉						白ワイン,粒入りマスタード,醤油,塩	
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ,コーン	砂糖	油	醤油,酢,胡椒	
	河内晩柑				河内晩柑				
23 金	牛乳		牛乳						675 kcal 26.2 g
	パン					パン			
	ハムカツ	ハムカツ					油		
	チンゲン菜のソテー			チンゲン菜	もやし,コーン		油	塩,コンソメ,鶏だし,胡椒	
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参,パセリ	キャベツ,玉ねぎ,セロリー			醤油,塩,胡椒,コンソメ,鶏だし	
26 月	牛乳		牛乳						637 kcal 26.7 g
	ご飯					米			
	豆まめハンバーグ	白いんげん豆,きざみ大豆,牛肉　豚肉,絞り豆腐,卵	牛乳		玉ねぎ	小麦粉,パン粉,砂糖		塩,胡椒,トマトケチャップ,ウスターソース,中濃ソース	
	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	
	卵スープ	卵		チンゲン菜,人参	玉ねぎ,きくらげ	でん粉		醤油,鶏だし,コンソメ,塩,胡椒	
27 火	牛乳		牛乳						570 kcal 21.6 g
	ご飯					米			
	竹輪のゆかり揚げ	竹輪,卵		ゆかり		小麦粉	油		
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉,きざみ大豆			玉ねぎ,枝豆	じゃが芋,砂糖	油	醤油,酒,だし汁	
	豆腐汁	サイコロ豆腐	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	
28 水	**【ようけカムday】かむことを意識した献立です。**								639 kcal 22.3 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	中華丼	豚肉,いか		人参,ねぎ	白菜,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ	でん粉	油	生姜,塩,胡椒,酒,醤油,オイスターソース,味醂,中華だし	
	揚げぎょうざ	餃子					油		
	大根ナムル				大根,きゅうり,コーン	砂糖	ごま油	酢,醤油	
	ももゼリー					ゼリー			
29 木	牛乳		牛乳						621 kcal 25.1 g
	ご飯					米			
	あじの南蛮漬け	鯵		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉,砂糖	油	酒,塩,胡椒,酢,醤油,味醂	
	じゃが芋の金平			人参,さやいんげん		じゃが芋,砂糖	ごま,ごま油	鶏だし,醤油,味醂,とうがらし	
	豚汁	豚肉,厚揚げ,味噌		人参,ねぎ	玉ねぎ			酒,煮干(だし用)	
30 金	牛乳		牛乳						561 kcal 28.0 g
	パン					パン			
	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	
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,醤油,塩,胡椒	
	野菜スープ	ウインナー		人参,パセリ	白菜,玉ねぎ	じゃが芋		醤油,塩,胡椒,鶏だし,コンソメ	

※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。