



予定献立表



今月の目標「食事のマナーを守って食事をしよう」

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。

令和7年度

小学校

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
2月	牛乳 麦ご飯		牛乳				米, 麦		674 kcal		
	キーマカレー	牛肉, 豚肉, レンズ豆, きざみ大豆		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, なす		油	酒, にんにく, パーモントカレーフレーク, とろけるカレールウ, 味醂, 塩, 胡椒, 鶏だし, カレー粉	28.2 g		
	ゆで卵	卵									
	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			
3火	牛乳 パン		牛乳				パン		582 kcal		
	チキンカツ	チキンカツ					油		24.0 g		
	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			
	コンソメスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリー	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし			
4水	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。										
	牛乳 ご飯		牛乳				米		614 kcal		
	焼きししゃも		ししゃも						21.7 g		
	ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉, 砂糖	油, ごま, アーモンド	醤油, 味醂			
5木	わかめ汁	サイコロ豆腐, 油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩			
	オレンジ				オレンジ						
	牛乳 ご飯		牛乳						641 kcal		
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	生姜, 酒, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, 味醂	21.6 g		
6金	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩, 胡椒			
	はるさめスープ	ベーコン, 錦糸卵		人参, チンゲン菜	玉ねぎ	春雨, でん粉	ごま油	醤油, 鶏だし, 中華だし, 酒, 塩, 胡椒			
	牛乳 パン		牛乳				パン		643 kcal		
	シュウマイ	シュウマイ							27.4 g		
9月	もやしのナムル				もやし, 枝豆, コーン	砂糖	ごま油	塩, 酢, 醤油, 中華だし			
	焼きそば	豚肉	青のり	人参, ねぎ	玉ねぎ, キャベツ	焼きそば麺	油	焼きそばソース, オイスターソース, 醤油, 塩, 胡椒, 中華だし			
	牛乳 ご飯		牛乳				米		632 kcal		
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ天ぷら			油		21.0 g		
10火	華風サラダ			人参	きゅうり, キャベツ	砂糖	ごま油, ごま	酢, 醤油, 中華だし			
	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			
	牛乳 パン		牛乳				パン		575 kcal		
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			国産小麦粉		塩, 胡椒	34.9 g		
11水	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし		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	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒			
	牛乳 ご飯		牛乳				米		553 kcal		
	鶏肉の梅焼き	鶏肉			梅干し	砂糖	ごま	醤油, 味醂, 酒	29.4 g		
12木	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			
	沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	干し椎茸, たけのこ, 玉ねぎ, もやし			酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)			
	日本全国味めぐり「宮崎県」										
	牛乳 ご飯		牛乳				米		587 kcal		
13金	あじの竜田揚げ	鯷				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	24.8 g		
	切干大根のまだか漬け	大豆		人参	切干大根, きゅうり	砂糖		酢, 醤油, 味醂, 昆布だし			
	ざぶ汁	かまぼこ, 厚揚げ		人参	玉ねぎ, 干し椎茸, ごぼう	じゃが芋		醤油, 塩, 煮干(だし用), 昆布だし			
	牛乳 パン		牛乳				パン		565 kcal		
13金	オムレツ	オムレツ							23.9 g		
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり, コーン	じゃが芋					
	1食用卵不使用マヨネーズ						卵不使用マヨネーズ				
	ラビオリスープ			人参	玉ねぎ, キャベツ, セロリー	ラビオリ	油	鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒			

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		
16月	牛乳		牛乳						622 kcal 20.8 g
	ご飯					米			
	New！浜カツ	ミンチカツ					油		
	ひじき入り甘酢炒め	油揚げ	ひじき	さやいんげん	キャベツ	砂糖	油	醤油, 酢	
17火	かきたま汁	卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ	でん粉		醤油, 塩, 花かつお(だし用)	584 kcal 26.3 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	豚肉のバーベキューソースかけ	豚肉		青ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	にんにく, 酒, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, 酢, ウスターソース	
18水	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	634 kcal 24.8 g
	キャベツのスープ	ベーコン		人参	キャベツ, 玉ねぎ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
	毎月　第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						
19木	ご飯					米			554 kcal 21.9 g
	サーモンフライ	鮭フライ					油		
	高野豆腐の煮物	高野豆腐		人参, さやいんげん		じゃが芋, 砂糖		醤油, 酒, 味酢, だし汁	
	ふしめん汁	油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	ふしめん		花かつお(だし用), 醤油, 塩, 味酢	
20金	柑橘ゼリー					ゼリー			601 kcal 28.2 g
	毎月　19日は【食育の日】								
	牛乳		牛乳						
	小さいわしの南蛮漬け	カタクチイワシ		人参	玉ねぎ	砂糖, でん粉	油	酢, 醤油, 味酢	
23月	磯香和え		のり	チンゲン菜	キャベツ	砂糖		醤油	607 kcal 23.2 g
	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		酒, 煮干(だし用)	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
24火	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉				砂糖	ごま油	生姜, 味酢, 醤油, コチジャン	569 kcal 28.9 g
	切干大根のオイスターソース炒め	豚肉		人参, にら	切干大根, 干し椎茸		油, ごま油	酒, 醤油, オイスターソース, 味酢	
	煮込みスープ	ウインナー, 白いんげん豆		人参	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
	牛乳		牛乳						
25水	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 醤油, 酒	543 kcal 23.2 g
	ごぼうの炒め煮	豚肉		人参, さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく, 砂糖	油, ごま	鶏だし, 醤油, 酒, だし汁	
	魚そうめん汁	魚そうめん, 油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
	牛乳		牛乳						
26木	パン					パン			628 kcal 18.6 g
	さけのレモン風味焼き	鮭			レモン果汁			味酢, 醤油	
	アーモンド和え			小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	醤油, 味酢	
	野菜スープ	ベーコン		人参	レタス, 玉ねぎ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
27金	パテチョコ					パテチョコ			612 kcal 27.0 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さわらのみりん焼き	鱈						醤油, 味酢, 酒, 生姜	
28土	甘酢和え				キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま油	酢, 塩, 醤油	628 kcal 18.6 g
	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)	
	のりの佃煮		のりの佃煮						
	牛乳		牛乳						
29日	ご飯					米			612 kcal 27.0 g
	春巻き	春巻き					油		
	回鍋肉	豚肉, 味噌		青ピーマン	キャベツ	砂糖	油, ごま	生姜, 酒, にんにく, オイスターソース, 醤油, トウバンジャン	
	もずくのスープ	ベーコン, サイコロ豆腐	もずく	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			醤油, 塩, 中華だし, 鶏だし	
30月	牛乳		牛乳						582 kcal 17.4 g
	パン					パン			
	ウインナー	ウインナー							
	コールスローサラダ				キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
31日	チリコンカン	大豆, 白いんげん豆, 牛肉　豚肉		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	582 kcal 17.4 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	コロッケ	コロッケ					油		
31日	ごま和え			さやいんげん	もやし, コーン	砂糖	ごま	醤油	582 kcal 17.4 g
	豆腐汁	サイコロ豆腐, 油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	

※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。
★6月16日(月)～20日(金)は『地場産物活用週間』です。この週間は、新居浜市産や愛媛県産の食材がたくさん使われます。
(新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)