



予定献立表

今月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

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						(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 火	牛乳		牛乳						561 kcal 29.4 g
	パン					パン			
	さわらのハーブ焼き	鯖					油	白ワイン, にんにく, ハーブ, 塩, 胡椒	
	チーズポテト		チーズ			じゃが芋		塩, 胡椒	
	肉団子のスープ	肉団子		チンゲン菜, 人参	もやし, 玉ねぎ, しめじ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
2 水	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						553 kcal 20.5 g
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
	ピーマンのアーモンド炒め	大豆粉		青ピーマン, 赤パプリカ	コーン, もやし		アーモンド, 油	塩, 醤油, 味醂	
みそ汁	味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	つきこんにゃく		煮干(だし用)		
3 木	牛乳		牛乳						593 kcal 26.2 g
	たこ飯	たこ, 油揚げ		人参	ごぼう, 枝豆	米	ごま	酒, 塩, 昆布だし, 醤油, 味醂	
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 塩, 酒, 味醂	
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖		醤油, 味醂	
	わかめ汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
4 金	牛乳		牛乳						640 kcal 30.3 g
	パン					パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	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	
	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(ピーフ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし	
7 月	牛乳		牛乳						603 kcal 25.2 g
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	玉ねぎのそぼろ煮	豚肉		さやいんげん	玉ねぎ	でん粉	油	醤油, 酒, とうがらし, 生姜	
	そうめん汁	錦糸卵, 油揚げ	わかめ	人参, オクラ	玉ねぎ	そうめん		花かつお(だし用), 醤油, 塩	
	七タゼリー（パイン）					ゼリー			
8 火	牛乳		牛乳						552 kcal 25.9 g
	パン					パン			
	ささみのレモンソースかけ	ささみ			レモン果汁	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂	
	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	
	野菜スープ	ベーコン		人参, チンゲン菜, パセリ	玉ねぎ, コーン	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
9 水	牛乳		牛乳						561 kcal 19.9 g
	ご飯					米			
	焼きししゃも		ししゃも						
	華風和え			小松菜, 人参	キャベツ	砂糖	ごま油	酢, 醤油, 味醂, 塩, 胡椒	
	中華風肉じゃが	肉団子		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋, 糸こんにゃく, 砂糖	油, ごま油	生姜, コチジャン, オイスターソース, 醤油, 鶏だし	
10 木	牛乳		牛乳						599 kcal 20.8 g
	麦ご飯					米, 麦			
	夏野菜カレー	豚肉, きざみ大豆		人参, かぼちゃ, 青ピーマン	玉ねぎ, なす, ズッキーニ		油	にんにく, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, パーモントカレーフレーク, とろけるカレールウ, 中濃ソース, 鶏だし	
	ゆでとうもろこし				コーン				
	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	
	冷凍みかん				みかん				
11 金	牛乳		牛乳						598 kcal 21.1 g
	パン					パン			
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ			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	
	A B Cスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリ	じゃが芋, マカロニ		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	

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		
14 月	日本全国味めぐり「熊本県」								
	牛乳		牛乳						617 kcal 21.2 g
	ご飯					米			
	揚げぎょうざ	餃子					油		
	なすのからしみそ炒め	鶏肉, 味噌			なす, 玉ねぎ	でん粉	油, ごま油	からし(練り), 醤油, 味醂	
タイピーエン	豚肉, いか		人参	玉ねぎ, キャベツ, きくらげ	春雨, でん粉	ごま油	酒, 醤油, 鶏だし, 塩, 胡椒		
15 火	牛乳		牛乳						572 kcal 27.4 g
	パン					パン			
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油	酒, 生姜, にんにく, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	青じそドレッシングサラダ			人参	もやし, 枝豆		青じそドレッシング	塩	
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		
16 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						571 kcal 28.4 g
	ご飯					米			
	さわらのさんしょう焼き	鱈						酒, 生姜, 醤油, 味醂, 粉さんしょう	
	大豆の磯煮	平天, 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	
かきたま汁	卵, サイコロ豆腐		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	でん粉		醤油, 塩, 花かつお(だし用)		
17 木	牛乳		牛乳						624 kcal 25.9 g
	黒糖パン					パン, 黒砂糖			
	ウインナー	ウインナー							
	カラフルサラダ			人参	キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	スパゲティーマイトソース	牛肉 豚肉, きざみ大豆, ゼラチン		人参, 青ピーマン	玉ねぎ	スパゲッティ	油	塩, 生姜, にんにく, トマトソース, トマトケチャップ, ウスターソース, 胡椒, 赤ワイン	

※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。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！



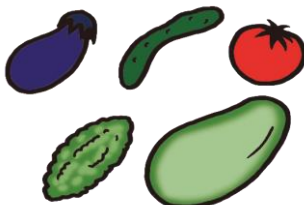
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



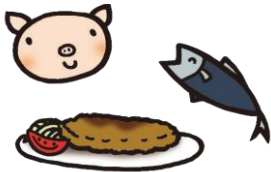
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！



のどごしのよい冷たいめんばかり食べていると栄養バランスが崩れます。揚げ物やカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎ注意！



体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時には外で体を動かしましょう。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前に必ず手洗いをし、中まで火をよく通してから食べましょう。できた料理はなるべく早く食べきりましょう。