



予定献立表

今月の目標「成長期に必要な栄養を知ろう」

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）

令和7年度
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）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（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		
4 火	牛乳		牛乳						584 kcal 26.9 g
	パン					パン			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ、ウスター ソース、中濃ソース	
	ウインナー入り ソテー	ウインナー		人参	キャベツ		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	野菜スープ	ベーコン		人参、パセリ	白菜、玉ねぎ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏 だし	
5 水	牛乳		牛乳						636 kcal 22.5 g
	ご飯					米			
	揚げぎょうざ	餃子					油		
	ナムル				もやし、枝豆、コー ン	砂糖	ごま油	塩、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	
6 木	日本全国味めぐり「福島県」								628 kcal 26.0 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さけの南蛮漬け	鮭		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	塩、胡椒、酒、酢、醤油、味酢	
	みそかんぷら	味噌				じゃが芋、砂糖	油	味酢、だし汁	
	ざくざく	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	ごぼう、大根、干し 椎茸	つきごんにゃく		醤油、塩、花かつお(だし用)	
7 金	牛乳		牛乳						602 kcal 27.7 g
	パン					パン			
	オムレツ	オムレツ							
	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	
	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	
10 月	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								580 kcal 24.6 g
	牛乳		牛乳						
	新居井（ご飯）	豚肉、えび天		人参、ねぎ	白菜、玉ねぎ、たけ のこ、生椎茸	米、糸ごんにゃく、 でん粉	油	生姜、にんにく、醤油、酒、味 酢、塩、鶏だし、中華だし	
	きびなごのから 揚げ		県産きびなごから あげ				油		
	大根サラダ				大根、きゅうり		ごまドレッシング		
11 火	牛乳		牛乳						602 kcal 26.1 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	
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩、胡椒	
	チンゲン菜の スープ	豚肉		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、きくらげ、 白ねぎ		ごま油	酒、鶏だし、コンソメ、醤油、 塩、胡椒	
	パテチョコ					パテチョコ			
12 水	牛乳		牛乳						631 kcal 28.0 g
	ご飯					米			
	ぶりの竜田揚げ	鰯				でん粉	油	醤油、酒、味酢、生姜	
	おかか和え	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油、味酢	
	芋炊き	油揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、干し 椎茸	里芋、角切りごん にゃく、砂糖		醤油、味酢、煮干(だし用)	
13 木	牛乳		牛乳						631 kcal 19.5 g
	ご飯					米			
	New！浜カツ	ミンチカツ					油		
	しらす入り煮ひ たし		ちりめん	さやいんげん	白菜			醤油、味酢	
	みそ汁	サイコロ豆腐、味 噌		人参、ねぎ	大根、玉ねぎ、えの きたけ			煮干(だし用)	
	みかんゼリー					ゼリー			
14 金	牛乳		牛乳						573 kcal 28.2 g
	パン					パン			
	さわらのハーブ 焼き	鱈					油	白ワイン、にんにく、ハーブ、 塩、胡椒	
	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	
	ポトフ	ウインナー		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	

※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。



11月10日(月)～14日(金)は『地場産物活用週間』です。この週間には、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。)



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）	主に炭水化物（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						667 kcal 24.4 g
	豆腐のドライカ レー（麦ご飯）	牛肉 豚肉, きざ み大豆, 絞り豆腐		人参, 青ピーマン	玉ねぎ	米, 麦	油	にんにく, 生姜, パーモント カレーフレーク, カレー粉, トマトケチャップ, ウスター ソース, 塩, 胡椒, 鶏だし	
	フライドポテト					フライドポテト	油	塩	
	もやしのソテー			チンゲン菜	もやし, 枝豆		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
18 火	牛乳		牛乳						584 kcal 29.3 g
	パン					パン			
	鶏肉のマヨマス タード焼き	鶏肉					マヨネーズ	酒, 塩, 胡椒, 粒入りマスター ド	
	コールスローサ 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	
	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	
毎月19日は食育の日									
19 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								591 kcal 24.0 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
	おかか入り煮び たし	かつお節, 油揚げ		小松菜	もやし			醤油, 味醂	
	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)	
20 木	【和食の日（11月24日～いい日本食～）】								612 kcal 20.2 g
	牛乳		牛乳						
	さつま芋ご飯					米, さつま芋		酒, 塩	
	いわしのカボス レモン煮	いわしかぼすレモ ン煮							
	きんぴら			人参, さやいんげ ん	ごぼう	つきこんにゃく, 砂糖	ごま, 油, ごま油	醤油, 味醂, とうがらし, だし 汁	
	豆腐汁	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	
	みかん				みかん				
21 金	牛乳		牛乳						612 kcal 27.3 g
	パン					パン			
	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	
	ブロッコリーの ソテー	ツナ		ブロッコリー	キャベツ, 黄パプ リカ		油	塩, コンソメ, 醤油	
	きのこスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, 白菜, きく らげ, しめじ, えの きたけ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コン ソメ	
25 火	牛乳		牛乳						620 kcal 22.2 g
	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ					油		
	野菜ソテー			チンゲン菜	キャベツ, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	サイコロスープ	ベーコン		かぼちゃ, 人参, パ セリ	玉ねぎ, しめじ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏 だし	
26 水	牛乳		牛乳						588 kcal 29.1 g
	親子丼（ご飯）	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	米, でん粉		醤油, 味醂, 酒, 花かつお(だ し用)	
	さわらのみそ焼 き	鯖, 味噌			白ねぎ		油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	
	ハリハリ漬け		ちりめん	人参	切干大根, きゅう り	砂糖		酢, 醤油, 塩	
27 木	牛乳		牛乳						628 kcal 23.2 g
	ご飯					米			
	さばのカレー風 味竜田揚げ	鯖				でん粉	油	生姜, 酒, 醤油, カレー粉	
	ごま煮びたし			さやいんげん, 人 参	キャベツ		ごま	醤油, 味醂	
	田舎汁	厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	大根	すいとん		煮干(だし用)	
28 金	牛乳		牛乳						648 kcal 28.5 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	
	秋野菜のシ チュー	鶏肉, 白いんげん 豆	牛乳	人参, パセリ	玉ねぎ, しめじ	さつま芋, じゃが 芋, 小麦粉	無塩バター, 油	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。