



予定献立表

今月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

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						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品 主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 主にカロテン(3群)	主にビタミンC(4群)	主にエネルギーのもととなる黄の食品 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		
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。									
1月	牛乳		牛乳						676 kcal
	豚キムチ丼(ご飯)	豚肉, 厚揚げ		人参, チンゲン菜	もやし, キムチ, 玉ねぎ, きくらげ, 白ねぎ	米, でん粉	油, ごま油	酒, にんにく, 生姜, コチジャン, 醤油, 味醂, 塩, 胡椒, 鶏だし, 中華だし	22.2 g
	春巻き	春巻き					油		
	切干大根のオイスターソース炒め	ハム		人参, いら	切干大根, 干し椎茸		油, ごま油	酒, 醤油, オイスターソース, 味醂	
2火	牛乳		牛乳						589 kcal
	パン					パン			35.5 g
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			小麦粉		塩, 胡椒	
	キャロットラペ	ツナ		人参	玉ねぎ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
3水	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	
	牛乳		牛乳						638 kcal
	ご飯					米			23.4 g
	あじフライ	あじフライ					油		
4木	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	玉ねぎ, コーン			塩, 胡椒	
	1食用卵不使用マヨネーズ						卵不使用マヨネーズ		
	かきたまスープ	卵, ベーコン		チンゲン菜, 人参	大根, 玉ねぎ, きくらげ	でん粉		醤油, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	
	【南中1年生が考えた献立】								
5金	牛乳		牛乳						721 kcal
	ご飯					米			27.5 g
	さけのちゃんちゃん焼き	鮭, 味噌			玉ねぎ, キャベツ, しめじ	砂糖	油, 無塩バター	塩, 胡椒, 味醂, 醤油	
	きんぴら			人参	れんこん	つきこんにゃく, 砂糖	油, ごま油	醤油, 味醂, とうがらし, だし汁	
	豚汁	豚肉, サイコロ豆腐, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		酒, 煮干(だし用)	
	お米のタルト					タルト			
8月	牛乳		牛乳						620 kcal
	パン					パン			27.5 g
	ウインナー	ウインナー							
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
9火	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-用), 塩, ウスターソース, 鶏だし	
	牛乳		牛乳						581 kcal
	ご飯					米			20.1 g
	里芋コロケ					里芋コロケ	油		
10水	アーモンド和え			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油, 味醂	
	豆腐汁	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	
	牛乳		牛乳						598 kcal
	パン					パン			26.5 g
11木	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	
	ツナと野菜のソテー	ツナ, 大豆粉		人参	もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	
	白菜スープ	ウインナー		人参	白菜, 玉ねぎ, きくらげ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
	パテチョコ					パテチョコ			
11木	牛乳		牛乳						613 kcal
	ご飯					米			25.6 g
	ホキの中華あんかけ	ホキ		青ピーマン, 人参	玉ねぎ	でん粉	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 中華だし	
	ナムル				大根, きゅうり	砂糖	ごま油	醤油, 酢	
11木	豆腐の中華煮	カット豆腐, 豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ, きくらげ	砂糖, でん粉	油, ごま油	にんにく, 醤油, 鶏だし, 中華だし, オイスターソース	
	牛乳		牛乳						620 kcal
	麦ご飯					米, 麦			23.7 g
	冬野菜カレー	牛肉, 豚肉, きざみ大豆		人参, ブロッコリー	玉ねぎ, 大根	じゃが芋	油	にんにく, とろけるカレーパウダー, パーモントカレーフレーク, 醤油, ウスターソース, 鶏だし	
ゆで卵	卵								
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		

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
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質(2群) 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン(3群) 緑黄色野菜	主にビタミンC(4群) その他の野菜・果物・きのこ	主に炭水化物(5群) 米・パン・麺 芋・砂糖	主に脂質(6群) 油脂・種実		
12 金	牛乳		牛乳						594 kcal 22.9 g
	黒糖パン					パン, 黒砂糖			
	じゃこカツ	じゃこカツ					油		
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	塩, 鶏だし, コンソメ, 胡椒	
	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	
日本全国味めぐり「福岡県」									
15 月	牛乳		牛乳						568 kcal 27.1 g
	ご飯					米			
	さばのごま焼き	鯖					ごま	醤油, 生姜, 酒, 味醂	
	あчыら漬け		塩こんぶ	人参	大根, れんこん	砂糖	ごま油	醤油, 酢, とうがらし	
	水炊き	鶏肉, サイコロ豆腐		人参, ねぎ	白菜, えのきたけ, 干し椎茸, ゆず果汁	糸こんにゃく		こんぶだし, 鶏だし, 醤油, 塩	
16 火	牛乳		牛乳						631 kcal 25.3 g
	パン					パン			
	豚肉の甘だれかけ	豚肉				でん粉, 黒砂糖	油	生姜, 酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂	
	ポテトのフレンチサラダ				きゅうり, コーン	じゃが芋, 砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 粒入りマスタード, 塩, 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	
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～受賞作品「豆乳みそ汁」受賞名「心も体もほっこりあたたまる賞」 毎月 第3水曜日は【水産の日】									
17 水	牛乳		牛乳						584 kcal 24.5 g
	ご飯					米			
	ぶりの塩こうじ焼き	鯛						塩こうじ	
	のり酢和え		のり	小松菜, 人参	キャベツ	砂糖		醤油, 酢, 味醂	
	豆乳みそ汁	ベーコン, 味噌, 豆乳		ねぎ	白菜	じゃが芋		鶏だし, コンソメ	
18 木	牛乳		牛乳						651 kcal 27.6 g
	ピラフ	ハム		人参	玉ねぎ, グリンピース	米	油	コンソメ, 塩, 胡椒	
	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	
	ツリーサラダ		チーズ	ブロッコリー, 人参	コーン	砂糖	油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン		かぼちゃ, パセリ	大根, 玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
毎月19日は食育の日									
19 金	牛乳		牛乳						595 kcal 25.4 g
	パン					パン			
	イカリングフライ	イカリングフライ					油		
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	しめじ, キャベツ		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	
22 月	牛乳		牛乳						553 kcal 22.2 g
	ご飯					米			
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ, 枝豆	砂糖	油	酒, 醤油, だし汁	
	魚そうめん汁	魚そうめん		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
23 火	牛乳		牛乳						626 kcal 28.0 g
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	カラフルサラダ			人参	キャベツ, 枝豆	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	シチュー	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	玉ねぎ, コーン	じゃが芋, 小麦粉	無塩バター	鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	
24 水	牛乳		牛乳						569 kcal 19.4 g
	さつま芋の天ぷら					さつまいも天ぷら	油		
	即席漬け				大根, きゅうり	砂糖	ごま油	醤油, 酢, トウバンジャン	
	五目うどん					うどん(袋めん)			
	みかん	鶏肉, 油揚げ		人参, ねぎ	白菜, ごぼう, 干し椎茸	里芋, でん粉		味醂, 酒, 醤油, 花かつお(だし用)	

子どもたちが考えたみそ汁です！
下記のQRコードからレシピが見れます♡

※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。



今年も残すところあと1か月となりました。寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

おいしい給食グランプリ!

- ♡ 受賞作品「豆乳みそ汁」
- ♡ 受賞名「心も体もほっこりあたたまる賞」
- ♡ レシピはこちらから