



予定献立表

今月の目標「生活リズムを整えよう」

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）

令和8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
		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	
2 水	牛乳		牛乳					
	わかめご飯		わかめ			米		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、醤油、酒
	甘酢和え				キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖		酢、醤油、塩
	はんぺん汁	はんぺん		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお（だし用）、醤油、塩
3 木	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「きしめん豚汁」 受賞名「お腹いっぱい幸せ♥賞」							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さわらの南蛮漬け	鯖		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、酢、醤油、味噌
	しそひじき和え		しそひじき	人参	キャベツ			酒、醤油
4 金	きしめん豚汁	豚肉、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	ごぼう、しめじ	きしめん、つぎこんにゃく		醤油、味噌、酒、花かつお（だし用）
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ハムステーキ	ボロニアステーキ						
	ツナと野菜のソテー	ツナ		チンゲン菜	もやし		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒
7 月	チリコンカン	大豆、牛肉、豚肉、白 いんげん豆		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
	日本全国味めぐり「島根県」							
	牛乳		牛乳					
	うずめ飯（ご飯）	鶏肉、絞り豆腐、かま ぼこ		人参、ねぎ	ごぼう、干し椎茸	米、里芋		醤油、味噌、酒、塩、花かつお （だし用）
	さばの塩こうじ焼き	鯖						塩こうじ
8 火	干し大根の煮しめ		小煮干し	人参	切干大根	砂糖	油	酒、醤油、だし汁
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ミンチカツ	ミンチカツ					油	
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ、枝豆	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒
9 水	野菜スープ	ベーコン		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、コーン	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コン ソメ
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	焼きししゃも		ししゃも					
	炒め煮びたし	かつお節、油揚げ		小松菜	もやし		ごま油	醤油、味噌
10 木	肉じゃが	豚肉		人参、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、糸こんにゃく にやく、砂糖	油	酒、醤油、味噌
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	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
	ピーマンの塩昆布炒め		塩こんぶ	青ピーマン、赤パプ リカ	キャベツ		ごま、油	鶏だし、醤油、酒
11 金	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、味噌		かぼちゃ、人参、ねぎ	玉ねぎ			煮干（だし用）
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	あじのカレー風味竜田 揚げ	鰯				でん粉	油	生姜、酒、醤油、カレー粉
	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
14 月	トックとわかめのスー プ		わかめ	人参	玉ねぎ、白菜	トック	ごま油	醤油、鶏だし、煮干（だし 用）、塩
	冷凍みかん				みかん			
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	シュウマイ	シュウマイ		人参	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油	酢、醤油、塩、胡椒
14 月	華風和え			人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、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
	豆腐の中華煮	カット豆腐、豚肉		人参、ねぎ				
	ぶどうゼリー					ゼリー		

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他
		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	
15 火	牛乳		牛乳					
	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、味噌
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒
	A B Cスープ	ウインナー		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、コンソメ、鶏 だし
16 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さんまの香味焼き	秋刀魚			白ねぎ			生姜、コチジャン、酒、味噌、 醤油
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、だし汁
	すまし汁	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
17 木	牛乳		牛乳					
	チキンカレー（麦ご 飯）	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピー ス	米、麦、じゃが芋	油	にんにく、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
	ゆで卵	卵						
	ひじき入り野菜炒め	ハム	ひじき	赤パプリカ	キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、胡椒
18 金	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。							
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	コロッケ	コロッケ					油	
	ハリハリサラダ			人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩
	冬瓜スープ	ベーコン		人参、ねぎ	とうがん、玉ねぎ			醤油、鶏だし、中華だし、酒、 塩、胡椒
毎月19日は食育の日								
24 木	【お月見献立】							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さけのみりん焼き	鮭					ごま	醤油、味噌、酒、生姜
	おかか入り煮びたし	かつお節		小松菜、人参	キャベツ			醤油、味噌
	芋炊き	鶏肉、油揚げ		人参、ねぎ	大根、ごぼう、干し椎 茸	里芋、角切りこんに ゃく、砂糖		酒、醤油、味噌、煮干(だし 用)
	お月見団子					団子		
25 金	牛乳		牛乳					
	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、味噌
	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
28 月	かきたまスープ	卵、ベーコン		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、えのきたけ	じゃが芋、でん粉		醤油、鶏だし、コンソメ、塩、 胡椒
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒
	じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋、砂糖		醤油
29 火	みそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	人参、ねぎ	もやし、玉ねぎ			煮干(だし用)
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	オムレツ	オムレツ						
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり、 コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、粒入りマスタード、 塩、胡椒
	ミネストローネスープ	ベーコン、白いんげ ん豆		人参、トマト、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セ ロリー			鶏だし、コンソメ、醤油、塩、 胡椒
30 水	マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ	
	牛乳		牛乳					
	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、味噌、塩、胡椒、鶏だ し、中華だし
	揚げぎょうざ	餃子					油	
	切干大根のオリーブソース炒 め	ハム		人参、にら	切干大根、干し椎茸		油、ごま油	酒、醤油、オリーブソース、 味噌

※給食費は、小学校は1食330円になります。小学生は無償化に伴い、給食費の集金はありません。（教職員除く）
また、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。

おいしい給食グランプリ

♡ 受賞作品「きしめん豚汁」

♡ 受賞名「お腹いっぱい幸せ♡賞」

レシピはこちらから →

