



# 予定献立表

今月の目標「バランスよく食べて元気な体をつくろう」

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)
		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		エネルギーたんぱく質
2月	牛乳		牛乳						580 kcal 24.3 g
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり、コーン		ごまドレッシング、ごま	酢	
	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	
3火	牛乳		牛乳						615 kcal 27.9 g
	パン					パン			
	小さいわしのソース和え	真いわし				砂糖、でん粉	油	ウスターソース、トマトケチャップ、味酢	
	キャベツのソテー			青ピーマン	キャベツ、枝豆		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	野菜スープ	ウインナー		人参、パセリ	白菜、玉ねぎ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
	節分豆	大豆							
4水	第Ⅰ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「マッスル坦々みそスープ」 受賞名「筋肉大好きFamily賞」								619 kcal 21.9 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ					油		
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	白菜	砂糖		醤油、味酢	
	マッスル坦々みそスープ	鶏肉、油揚げ、味噌、豆乳		ブロッコリー	もやし		油、ごま油	酒、コチジャン、鶏だし、中華だし	
5木	牛乳		牛乳						566 kcal 19.3 g
	ジューシー	焼き豚、油揚げ	昆布	人参	干し椎茸、枝豆	米	油	酒、生姜、醤油、味酢、塩	
	いも天					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	
	魚そうめん汁	魚そうめん		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
6金	【新居浜特別支援学校高等部Ⅰ年生が考えた献立】								604 kcal 32.3 g
	牛乳		牛乳						
	米粉パン					米粉パン			
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			白ねぎ		ごま油	醤油、味酢、生姜	
	野菜のピリ辛炒め	ベーコン		人参、青ピーマン	枝豆、キャベツ	つきこんにゃく	油	酒、とうがらし、生姜	
もずくと卵のスープ	サイコロ豆腐、卵、かまぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			醤油、塩、花かつお(だし用)		
9月	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								613 kcal 21.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	揚げぎょうざ	餃子					油		
	ハリハリサラダ			人参	切干大根、きゅうり	砂糖	ごま	酢、醤油、塩	
	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	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	
10火	牛乳		牛乳						589 kcal 23.4 g
	パン					パン			
	チーズオムレツ	チーズオムレツ							
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		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	
	パテチョコ					パテチョコ			
12木	【中学3年生リクエスト献立】								686 kcal 25.2 g
	牛乳		牛乳						
	カレー（麦ご飯）	豚肉、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、塩、胡椒、カレー粉、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	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、醤油、酒	
	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	
13金	牛乳		牛乳						636 kcal 27.4 g
	パン					パン			
	さわらのマヨネーズ焼き	鯖					マヨネーズ	白ワイン、塩、胡椒	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	はるさめスープ	ベーコン、錦糸卵		人参、ねぎ	玉ねぎ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、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		
16 月	牛乳		牛乳						582 kcal  22.6 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	醤油、酒、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	
17 火	牛乳		牛乳						613 kcal  27.1 g
	パン					パン			
	ウインナー	ウインナー							
	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、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	
18 水	毎月　第3水曜日は【水産の日】								556 kcal  21.9 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
	卵の花炒め	おから、えび、油揚 げ		ねぎ	ごぼう、干し椎茸	砂糖	油	酒、醤油、だし汁	
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		
19 木	毎月19日は食育の日 日本全国味めぐり「新潟県」								575 kcal  26.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さけの焼き漬け風	鮭				砂糖、でん粉	ごま油	醤油、味酢、酒、にんにく	
	ごま煮びたし			ほうれん草	白菜		ごま	醤油、味酢	
	スキー汁	豚肉、サイコロ豆 腐、味噌		人参	大根、ごぼう、生椎 茸、白ねぎ	つきこんにゃく、さ つま芋		酒、煮干(だし用)	
	ぼんかん				ぼんかん				
20 金	牛乳		牛乳						589 kcal  22.9 g
	パン					パン			
	里芋コロッケ					里芋コロッケ	油		
	コールスローサラダ			人参	キャベツ、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	
24 火	牛乳		牛乳						552 kcal  26.2 g
	パン					パン			
	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉		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	
	ブロッコリーのマスター ド和え			ブロッコリー	キャベツ			塩、醤油、粒入りマスタート	
	A B Cスープ	ウインナー		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、 白菜	マカロニ		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だ し	
25 水	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「みかんと里芋の郷土椀」 受賞名「みかんさわやか愛媛の味🍊賞」								598 kcal  24.9 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ぶりの塩こうじ焼き	鰯						塩こうじ	
	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、味酢、とうがらし、だし 汁	
みかんと里芋の郷土椀	サイコロ豆腐、油 揚げ、味噌		ねぎ	ポンジュース	里芋		煮干(だし用)		
26 木	牛乳		牛乳						602 kcal  25.3 g
	ご飯					米			
	ささみカツ	ささみフライ					油		
	おかか入り煮びたし	かつお節、油揚げ		さやいんげん	キャベツ			醤油、味酢	
	けんちん汁	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	ごぼう、大根、しめ じ	つきこんにゃく、で ん粉	ごま油	塩、醤油、味酢、煮干(だし用)	
	いちごゼリー					ゼリー			
27 金	牛乳		牛乳						691 kcal  30.4 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	
	ドレッシングサラダ				大根、きゅうり、 コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	冬野菜のシチュー	ベーコン、白いん げん豆	牛乳	人参、パセリ	白菜、玉ねぎ、カリ フラワー	じゃが芋、小麦粉	油、無塩バター	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。

おいしい給食グランプリ

- ♡ 受賞作品「マッスル坦々みそスープ」
- ♡ 受賞名「筋肉大好きFamily🍌賞」

- ♡ 受賞作品「みかんと里芋の郷土椀」
- ♡ 受賞名「みかんさわやか愛媛の味🍊賞」

レシピはこちらから →

