



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」

し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						(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）	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）		
2月	牛乳		牛乳						
	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						
	パン					パン			
	小いわしのソース和え	まいわし				砂糖, でん粉	油	ウスターーソース, トマトケチャップ, 味醤	
	キャベツのソテー			青ビーマン	キャベツ, 枝豆		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	野菜スープ	ワインナー		人参, バセリ	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1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 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」								
	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, 味醤	
	マッスル坦々みそスープ	鶏肉, 油揚げ, 味噌, 豆乳		プロッコリー	もやし		油, ごま油	酒, コチジャン, 鶏だし, 中華だし	
	牛乳		牛乳						
5木	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, 味醤, 塩	
	いも天					さつまいも天ぶら	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	
	【新居浜特別支援学校高等部1年生が考えた献立】								
6金	牛乳		牛乳						
	米粉パン					米パン			
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			白ねぎ		ごま油	醤油, 味醤, 生姜	
	野菜のピリ辛炒め	ベーコン		人参, 青ビーマン	枝豆, キャベツ	つきこんにやく	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。								
	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						
	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, バセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	パテチヨコ					パテチヨコ			
12木	【中学3年生リクエスト献立】								
	牛乳		牛乳						
	カレー（麦ご飯）	豚肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンビース	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						
	パン					パン			
	さわらのマヨネーズ焼き	鰯					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						(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い食品		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)	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)		
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	
17火	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, 味噌	
	牛乳		牛乳						613 kcal 27.1 g
	パン					パン			
	ワインナー	ワインナー							
	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	
18水	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	
	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	
19木	わかめ汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ, えのきだけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
	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	鯵				砂糖, でん粉	ごま油	醤油, 味噌, 酒, にんにく	
	ごま煮びたし		ほうれん草	白菜			ごま	醤油, 味噌	
20金	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	つきこんにやく, さつま芋		酒, 煮干(だし用)	
	ぽんかん				ほんかん				589 kcal 22.9 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	里芋コロッケ					里芋コロッケ	油		
24火	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	
	牛乳		牛乳						552 kcal 26.2 g
	パン					パン			
25水	鶏肉のペーベキーリースかけ	鶏肉		青ビーマン	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	
	ブロッコリーのマスター			ブロッコリー	キャベツ			塩, 醤油, 粒入りマスター	
	A B Cスープ	ワインナー		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	
第1回おいしい給食グランプリ～給食のみぞ汁作っちゃおう～ 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」									
26木	牛乳		牛乳						598 kcal 24.9 g
	ご飯					米			
	ぶりの塩こうじ焼き	鯵						塩こうじ	
	きんぴら			人参	れんこん	つきこんにやく, 砂糖	油, ごま油	醤油, 味噌, どうがらし, 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)	
27金	牛乳		牛乳						602 kcal 30.4 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, 味噌	
	けんちん汁	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	ごぼう, 大根, しめじ	つきこんにやく, でん粉	ごま油	塩, 醤油, 味噌, 煮干(だし用)	
牛乳									
27金	パン					パン			691 kcal 30.4 g
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ, ウスター	
	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「マッスル坦々みぞスープ」
♥ 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 →

