



予定献立表



令和6年度

今月の目標 「学校給食について知ろう」

新居浜市学校給食センター

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	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		
10 水	牛乳		牛乳						770 kcal 30.9 g
	わかめご飯		わかめ			米			
	さわらのみりん焼き	鯖						生姜、醤油、酒、味醂	
	水菜のごま煮びたし	大豆粉		水菜、人参	白菜		ごま	醤油、味醂	
	田舎汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	すいとん		煮干（だし用）	
11 木	牛乳		牛乳						819 kcal 36.4 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、塩、胡椒	
	もやしのソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		油	塩、コンソメ、胡椒	
	シチュー	ベーコン、 白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉	油、バター	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	
オレンジ				オレンジ					
12 金	牛乳		牛乳						802 kcal 25.3 g
	ご飯					米			
	里芋コロッケ	里芋コロッケ					油		
	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	
	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	もやし、たけのこ、 大根			酒、塩、醤油、 花かつお（だし用）	
15 月	牛乳		牛乳						868 kcal 28.2 g
	ご飯					米			
	かりかりがんも	豆腐、卵、ツナ、 大豆粉			ごぼう、枝豆、 きくらげ	砂糖、天ぷら粉、 コーンフレーク	油	生姜、醤油、塩	
	甘酢和え			小松菜	もやし、コーン	砂糖		酢、醤油、塩、胡椒	
	かきたま汁	卵	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ、大根	でん粉		醤油、塩、 花かつお（だし用）	
	のりの佃煮		のりの佃煮						
16 火	牛乳		牛乳						769 kcal 36.1 g
	パン					パン			
	ポークピカタ	豚肉、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒	
	じゃが芋のソテー			赤パブリカ	枝豆	じゃが芋	油	コンソメ、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	
	清見				清見				
17 水	【ようけカムday】	かむことを意識した献立です。			毎月 第3水曜日は【水産の日】				769 kcal 32.3 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	春野菜の煮物	厚揚げ		人参、さやいんげん	ふき、たけのこ、 ごぼう	砂糖	油	醤油、味醂、鶏だし	
	豚汁	豚肉、味噌		人参、ねぎ	しめじ、大根	じゃが芋		酒、煮干（だし用）	
18 木	牛乳		牛乳						910 kcal 34.7 g
	パン					パン			
	ハムカツ	ポロニアカツ					油		
	野菜ソテー			赤パブリカ	キャベツ、コーン		油	コンソメ、塩、胡椒	
	ポークビーンズ	大豆、豚肉 白いんげん豆		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（ビー フ用）、ウスターソース、 コンソメ、塩、鶏だし	
	お祝いデザート （米粉クレープ）					クレープ			
19 金	【食育の日】	毎月19日は食育の日です。郷土料理や旬の食材を使った献立です。							746 kcal 30.9 g
	牛乳		牛乳						
	鯛飯	鯛、油揚げ		人参	ごぼう	米		酒、塩、昆布だし、醤油、 味醂	
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜、鶏だし、醤油、酒	
	春キャベツのおかか煮	かつお節	昆布	小松菜	キャベツ			醤油、味醂	
	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお（だし用）、 醤油、塩	

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料							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）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）	その他	
		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		
22 月	牛乳		牛乳						787 kcal 30.3　g
	ご飯					米			
	シュウマイ	シュウマイ							
	ナムル		ちりめん	人参	もやし、きゅうり	砂糖	ごま、ごま油	酢、醤油	
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、たけのこ、 きくらげ、白ねぎ、 干し椎茸	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	
23 火	牛乳		牛乳						734 kcal 31.1　g
	パン					パン			
	いちごジャム					いちごジャム			
	ホキのケチャップ炒め	ホキ		赤パプリカ、 青ピーマン	玉ねぎ、りんご	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、生姜、味酢 トマトケチャップ、醤油	
	ドレッシングサラダ				大根、きゅうり、 コーン		ごまドレッシング		
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、 セロリー、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、 鶏だし	
24 水	牛乳		牛乳						818 kcal 30.5　g
	麦ご飯					米、麦			
	チキンカレー	鶏肉、大豆		人参	玉ねぎ、枝豆	じゃが芋	油	にんにく、カレー粉、塩、 胡椒、ウスターソース、 醤油、カレールウ	
	ゆで卵	卵							
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、酢、胡椒	
25 木	牛乳		牛乳						832 kcal 39.2　g
	米パン					米パン			
	豚肉のアップルソース かけ	豚肉			りんご、レモン果汁	砂糖、でん粉		塩、胡椒、にんにく、酒、 醤油	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	
	白菜スープ	肉団子		人参、チンゲン菜	白菜、玉ねぎ、 きくらげ	春雨	ごま油	鶏だし、コンソメ、酒、塩、 醤油、胡椒	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	日本全国味めぐり（長崎県）								
26 金	牛乳		牛乳						767 kcal 32.2　g
	ご飯					米			
	きびなごから揚げ		きびなごから揚げ				油		
	浦上そばろ	豚肉、ひらてん		人参	ごぼう、もやし	こんにゃく、砂糖	油	酒、醤油、味酢、だし汁	
	いりやき風	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ	ふしめん		味酢、花かつお（だし用）、 醤油、塩、酒	
	牛乳		牛乳						
ご飯					米				
肉ごぼう丼	豚肉、牛肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう	こんにゃく、砂糖	油	生姜、醤油、味酢、酒、 花かつお（だし用）		
さけの立田揚げ	鮭				でん粉	油	生姜、醤油、酒、味酢		
磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油		

※ 今年度から給食費は、中学校1食30円の値上げで330円になりますが、保護者負担軽減の為、新居浜市より30円の補助が出ます。（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。

入学★進学 おめでとう



献立表の見方

献立ごとの材料が分かるよう、献立名の欄に合わせて材料名を記しています。
その他の欄には、調味料等が記載されています。



給食の栄養価について

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、児童生徒のみなさんに提供する給食は、今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんので、ご安心ください。



毎月「日本全国味めぐり」として、全国各地の郷土料理や特産物を取り入れた献立が登場します。

地場産物は郷土の気候風土からの贈り物です。お楽しみに！！



新居浜市学校給食オリジナル
味めぐりのマーク