



予定献立表



家庭数

令和6年度

新居浜小学校

今月の目標 「みんなで協力して準備や片付けをしよう(小学校)」

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	その他	
10水	牛乳		牛乳					
	パン					パン		605 kcal
	さわらのハーブ焼き	さわら					オリーブ油	30.2 g
	野菜ソテー			小松菜	キャベツ		油	白ワイン, にんにく, ハーブ, 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	じゃが芋, 小麦粉	バター	塩, 胡椒, 鶏だし,
11木	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		588 kcal
	鶏肉の中華衣揚げ	鶏肉, 卵				小麦粉, でん粉	油	22.2 g
	ごま煮びたし			小松菜	もやし		ごま	醤油, 味醂
	はんぺん入りわかめ汁	はんぺん	わかめ	人参	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩,
12金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		623 kcal
	さばの塩焼き	鯖						27.0 g
	春野菜の煮物	ひらてん		人参, さやいんげん	ふき, たけのこ, ごぼう	こんにやく, 砂糖	油	醤油, 味醂, 鶏だし
	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		煮干(だし用)
バナナ				バナナ				
16火	牛乳		牛乳					
	わかめご飯		わかめ, ちりめん			米		587 kcal
	瀬戸揚げ	すり身, 豆腐, 卵	ひじき		ごぼう, 枝豆	でん粉	油	23.5 g
	水菜の煮びたし	かつお節		水菜	白菜			醤油, 味醂
	沢煮椀	鶏肉, 油揚げ		人参, ねぎ	もやし, たけのこ, えのきたけ			塩, 醤油, 酒, 花かつお(だし用),
17水	牛乳		牛乳					
	パン					パン		637 kcal
	さけのマヨネーズ焼き	鮭	牛乳	赤ピーマン			マヨネーズ	31.2 g
	ポイルキャベツ				キャベツ			塩
	スパゲティーナポリタン	ベーコン		人参, 青ピーマン	玉ねぎ, しめじ	スパゲッティ	油	トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, 中農ソース, 塩, 胡椒
18木	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		577 kcal
	擬製豆腐	卵, 豆腐, 鶏肉		ねぎ	干し椎茸, たけのこ	砂糖	油	醤油, 塩
	アーモンド煮浸し			小松菜	もやし		アーモンド	醤油, 味醂
	田舎汁	油揚げ, 味噌		人参	玉ねぎ, しめじ, 白ねぎ	すいとん		煮干(だし用),
19金	牛乳		牛乳					
	麦ご飯					米, 麦		
	チキンカレー	鶏肉, 大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	じゃが芋	油	にんにく, カレールウ, カレールウ, トマトケ
	ポイルウインナー	ソーセージ						21.8 g
	キャベツのソテー				キャベツ, コーン		油	鶏だし, 塩, 胡椒
	ヨーグルト		ヨーグルト					
22月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		655 kcal
	チーズオムレツ	ハム, 卵	チーズ, 牛乳		玉ねぎ			塩, 胡椒
	もやしのソテー			赤ピーマン	もやし		油	鶏だし, 塩, 胡椒
	ポークビーンズ	大豆, 豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋, 砂糖		トマトピューレ, トマトケチャップ, シチュー
	パテチョコ					パテチョコ		30.0 g

23 火	牛乳		牛乳						603 kcal 22.5 g
	ご飯					米			
	豆腐の中華煮	豆腐, 豚肉		人参, チンゲン菜	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, 白ねぎ	砂糖	油, ごまあぶら	にんにく, 醤油, 鶏だし, オイスターソース,	
	シューマイ	シューマイ							
	ごまポテト					じゃが芋	ごま	塩, 胡椒	
24 水	牛乳		牛乳						574 kcal 28.3 g
	パン					パン			
	魚のレモンだれ	ホキ			レモン果汁	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂	
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	もやし, コーン		油	鶏だし, 塩, 胡椒	
	かきたまスープ	卵		人参, パセリ	大根, えのきたけ, きくらげ	でん粉		醤油, 鶏だし, 塩, 胡椒,	
25 木	牛乳		牛乳						581 kcal 25.8 g
	鯛飯	鯛, 油揚げ		人参	ごぼう	米		こんぶだし, 醤油, 酒	
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜, 鶏だし, 醤油, 酒	
	春キャベツおかか煮	かつお節			キャベツ			醤油, 味醂	
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩,	
26 金	牛乳		牛乳						611 kcal 23.1 g
	ご飯					米			
	豆腐ハンバーグ	牛肉, 豚肉, 豆腐, 卵	牛乳		玉ねぎ	パン粉, 砂糖, でん粉		塩, 胡椒, トマトケチャップ, 中農ソース,	
	じゃが芋のソテー				コーン	じゃが芋	ごま, 油	酢, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	はるさめスープ	ベーコン		人参, チンゲン菜	玉ねぎ	春雨, でん粉	ごまあぶら	醤油, 鶏だし, 酒, 塩, 胡椒,	
30 火	日本全国味めぐり (長崎県)								653 kcal 226.6 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごから揚げ		きびなご			でん粉	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	味醂, 醤油	
	いりやき風	鶏肉, かまぼこ, 厚揚げ		人参, ねぎ	えのきたけ, 玉ねぎ	そうめん		酒, 味醂, 塩, 醤油, 花かつお(だし用),	
いちごのムース					ムース				

※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



今年度より「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



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。

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。

