



# 予定献立表

令和6年度  
新居浜小学校

今月の目標 「食事環境を整えて楽しく食事をしよう (小学校)」

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			
1水	牛乳		牛乳						574 kcal
	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, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	チンゲン菜のソテー			チンゲン菜	もやし		油	塩, 胡椒	
2木	ミルファンティースープ	ベーコン, 卵	チーズ	人参, パセリ	玉ねぎ, コーン	パン粉		鶏だし, 塩, 胡椒, 醤油	28.4 g
	牛乳		牛乳						
	たけのこご飯	鶏肉, 油揚げ		人参	たけのこ	米	ごま	昆布だし, 醤油, 酒, 味醂	
	鯖の香味焼き	鯖			白ネギ			生姜, コチュジャン・酒, みりん, しょうゆ	
	ゆで野菜				キャベツ, コーン			塩	
	すまし汁	かまぼこ, 豆腐		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
7火	子どもの日デザート					柏餅			620 kcal
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	千草卵	卵, ツナ	牛乳	赤ピーマン, 小松菜		砂糖	油	鶏だし, 醤油, 塩	
8水	玉葱のそぼろ炒め	鶏肉, きざみ大豆		さやいんげん	玉ねぎ	でん粉	油	醤油, 酒, とうがらし, 生姜	26.0 g
	豚汁	豚肉, 豆腐, 味噌		人参, ねぎ	もやし	じゃが芋, こんにゃく		煮干(だし用)	
	豚汁	豚肉, 豆腐, 味噌		人参, ねぎ	もやし	じゃが芋, こんにゃく		煮干(だし用)	
8水	牛乳		牛乳						613 kcal
	パン					パン			
	チキンカツ	鶏肉, 卵				小麦粉, パン粉	油	生姜, 酒, 塩, こしょう	
	アスパラ入り野菜ソテー			アスパラガス	コーン, もやし		油	塩, 胡椒, 鶏だし	
	煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	
9木	河内晩柑				河内晩柑				26.9 g
	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米, 麦			
	トリニータ丼	鶏肉		にら		小麦粉, でん粉, 砂糖	油, ごま油	生姜, にんにく, 醤油, 酒, コチュジャン, 味醂	
10金	かぼす和え				キャベツ, きゅうり, かぼす果汁	砂糖		酢, 醤油	24.4 g
	だんご汁	豚肉, 油揚げ, 味噌		人参, ねぎ	もやし, 大根, こぼろ, 干し椎茸	うどん		煮干(だし用)	
	だんご汁	豚肉, 油揚げ, 味噌		人参, ねぎ	もやし, 大根, こぼろ, 干し椎茸	うどん		煮干(だし用)	
10金	牛乳		牛乳						595 kcal
	ご飯					米			
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	
	春キャベツの甘酢炒め	松山揚げ	ちりめん		キャベツ	砂糖	油	酢, 醤油	
	若竹汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	たけのこ, 玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
	のり佃煮		●のり佃煮						
13月	牛乳		牛乳						570 kcal
	黒糖パン					パン, 黒砂糖			
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン果汁	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂	
	もやしのアーモンドソテー				もやし, コーン		アーモンド, 油	鶏だし, 塩, 胡椒	
14火	ジュリアンスープ	ベーコン		人参, さやえんどう	キャベツ, セロリ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし	25.1 g
	甘夏かん				甘夏みかん				
14火	牛乳		牛乳						589 kcal
	ご飯					米			
	親子煮	鶏肉, 油揚げ, 卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸, だし	じゃが芋, 砂糖		塩, 醤油, 煮干(だし用)	
15水	いかのピリ辛炒め	いか, 味噌		青ピーマン	黄パプリカ, 玉ねぎ	砂糖, でん粉	油, ごま油	生姜, 酒, にんにく, 味醂, 醤油, コチュジャン	30.4 g
	ごま煮びたし			小松菜	もやし		ごま	醤油, 味醂	
15水	牛乳		牛乳						588 kcal
	パン					パン			
	ししやものごま揚げ	卵	ししやも			小麦粉	ごま, 油		
	切干大根のオイスターソース炒め	豚肉		人参, にら	切干大根, 干し椎茸		ごま油	酒, 醤油, オイスターソース, 味醂	
	中華スープ	ベーコン, 豆腐		チンゲン菜, 人参	玉ねぎ, しめじ	でん粉		鶏だし, 中華だし, 醤油, 塩, 胡椒	
16木	オレンジ				オレンジ				26.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	豚肉の生姜炒め	豚肉				砂糖, でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	
16木	大豆の磯煮	大豆, ひらてん	ひじき	人参, さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂	25.9 g
	味噌汁	油揚げ, 味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ, しめじ	じゃが芋		煮干(だし用)	

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)		
	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		
17金	牛乳		牛乳						587 kcal
	ゆかりご飯			ゆかり		米	ごま		
	瀬戸揚げ	すり身, 豆腐, 卵	ひじき		ごぼう, 玉ねぎ	でん粉	油		
	空豆の塩ゆで				空豆			塩	
	沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	もやし, たけのこ, えのきたけ			塩, 胡椒, 醤油, 酒, 花かつお(だし用)	
20月	牛乳		牛乳						627 kcal
	パン					パン			
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪, 卵	青のり			小麦粉	油		
	ゆで野菜				キャベツ, きゅうり			塩	
	カレーうどん	豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	うどん		パーモンドカレールウ, とろけるカレールウ, カレー粉, 醤油, 花かつお(だし用)	
22水	牛乳		牛乳						591 kcal
	食パン					食パン			
	まめまめハンバーグ	レンズ豆, きざみ大豆, 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, 中濃ソース	
	ボイル野菜				キャベツ, コーン			塩	
	アスパラ入り野菜スープ	ベーコン		人参, アスパラガス, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋		コンソメ, 鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	
23木	牛乳		牛乳						590 kcal
	ご飯					米			
	あじの南蛮漬け	鯷		赤ピーマン	黄ピーマン, 玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	塩, 胡椒, 酢, 醤油, 味醂,	
	ごまポテト					じゃが芋	ごま	塩, こしょう	
	かきたま汁	卵		ねぎ	もやし, 玉ねぎ	でん粉		醤油, 塩, 花かつお(だし用)	
24金	牛乳		牛乳						600 kcal
	麦ご飯					米, 麦			
	餃子	餃子							
	炒めバンサンスー				きゅうり, もやし	春雨, 砂糖	ごま油	酢, 醤油	
	麻婆豆腐	豆腐, 豚肉, 味噌		人参, にら	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸	砂糖, でん粉	ごま油	にんにく, 醤油, トウバンジャン	
25土	牛乳		牛乳						635 kcal
	ご飯					米			
	ハヤシ	豚肉		人参	玉ねぎ, しめじ	砂糖	油	生姜, にんにく, ハヤシルウ, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース, 醤油, 赤ワイン, 胡椒, 鶏だし	
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ, コーン	砂糖	油	酢, 醤油	
	フライドポテト					じゃが芋	油	塩	
28火	牛乳		牛乳						596 kcal
	ご飯					米			
	さけの若草焼き	鮭			グリーンピース		マヨネーズ	酒, 塩, 胡椒	
	ごぼうの炒め煮	豚肉		人参, ねぎ	ごぼう	砂糖	油, ごま, ごま油	鶏だし, 醤油, 酒	
	肉団子のスープ	肉団子		人参, チンゲン菜, にら	きくらげ, 玉ねぎ	春雨, でん粉		生姜, 醤油, 鶏だし, 酒, 塩, 胡椒	
29水	牛乳		牛乳						625 kcal
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	キャベツのソテー			赤パプリカ	キャベツ		油	鶏だし, 塩, 胡椒	
	チリコンカン	大豆, 牛肉, 豚肉		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, コーン	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	
30木	牛乳		牛乳						644 kcal
	ご飯					米			
	金平コロケ	牛肉, 豚肉, 卵			ごぼう	じゃが芋, 砂糖, 小麦粉	ごま, ごま油, 油	味醂, 醤油, 塩, 胡椒	
	おかか煮	かつお節			キャベツ			醤油, 味醂	
	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
31金	牛乳		牛乳						620 kcal
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	ツナと野菜のマヨネーズソテー	ツナ, 大豆粉		小松菜	キャベツ		マヨネーズ	鶏だし, 塩, 胡椒	
	肉じゃが	豚肉		人参, さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂	
青りんごゼリー					ゼリー				

※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。

### 日本全国味めぐりの日 9日(木)トリニータ丼・だんご汁

大分県のご当地メニューです。トリニータ丼は大分県民が大好きでよく食べている鶏肉と大分県の特産品であるニラを合わせて名付けられています。揚げた鶏肉とニラを甘辛いタレで煮てご飯の上のせた料理です。大分県の学校給食ではおなじみのメニューだそうです。

「だんご汁」は大分県を代表する郷土料理です。お味噌汁の中に具沢山の野菜と、モチっと弾力のある団子が入っています。団子と聞くと丸い形を想像すると思いますが、平たい形をしています。これは味をしみこみやすすぐするためだそうです。

#### トリニータ丼



トリニータ(ら)

※大分県、宇佐市

