



予定献立表



令和6年度
新居浜小学校

今月の目標 「食事のマナーを守って食事をしよう(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		
3月	牛乳		牛乳						612 kcal
	コッペパン					パン			
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉, ●鶏レバー, 味噌		赤パプリカ, 青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	醤油, 味醂, 生姜, トマトケチャップ, ウスターソース, 酒	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩, 胡椒	
	豆苗と春雨のスープ	ベーコン		人参, 豆苗	もやし, コーン, 白ねぎ, 干しいたけ	春雨, でん粉	ごま油	鶏だし, 中華だし, 生姜, 醤油, 塩, 胡椒	
4火	牛乳		牛乳						640 kcal
	ご飯					米			
	さわらの味醂焼き	鯖						醤油, 味醂, 酒, 生姜	
	ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉, 砂糖	油, ごま, アーモンド	醤油, 味醂	
	味噌汁	豆腐, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, もやし			煮干(だし用)	
ふりかけ	おかかふりかけ								
5水	牛乳		牛乳						631 kcal
	キーマカレー	牛肉, 豚肉, レンズ豆, きざみ大豆		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, なす	●ナン	油	にんにく, 水, パーモンドカレールウ, とろけるカレールウ, 塩, 胡椒, 鶏だし, カレー粉	
	じゃがいものソテー	ベーコン		赤ピーマン	コーン	じゃが芋	油	鶏だし, 塩, 胡椒	
	ポイルウインナー	ウインナー							
	ヨーグルト		ヨーグルト						
6木	牛乳		牛乳						645 kcal
	ご飯					米			
	はるまき	●春巻き					油		
	回鍋肉	豚肉, 味噌		青ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま, 油	生姜, 酒, にんにく, オイスターソース, 醤油, テンメンジャン, トウバンジャン	
	もずくスープ	豆腐	もずく	人参, ねぎ	玉ねぎ			醤油, 塩, 鶏だし, 中華だし	
オレンジ				オレンジ					
7金	牛乳		牛乳						613 kcal
	うめちりご飯		ちりめん	ゆかり	梅干し	米			
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			白ねぎ		ごま, ごま油	醤油, 味醂, 生姜	
	ピーマンのアーモンド炒め			青ピーマン, 赤パプリカ	もやし		アーモンド, 油	醤油, 味醂, オイスターソース	
	沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ			塩, 胡椒, 醤油, 酒, 花かつお(だし用)	
かみかみこんだて					さつまいも小魚				
10月	牛乳		牛乳						608 kcal
	コッペパン					パン			
	豚肉のハーベキューソースかけ	豚肉		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	
	青菜ときのこのソテー			小松菜	もやし, しめじ		油	鶏だし, オイスターソース, 醤油, 味醂	
	コンソメスープ	ベーコン		人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
パテチョコ					パテチョコ				
11火	牛乳		牛乳						667 kcal
	麦ご飯					米, 麦			
	衣笠丼	油揚げ, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	でん粉		醤油, 味醂, 酒, 花かつお(だし用)	
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	
	しば漬け入り煮びたし			人参	キャベツ, きゅうり(しば漬)			醤油	
冷凍みかん				みかん					
12水	牛乳		牛乳						617 kcal
	ご飯					米			
	焼肉	牛肉, 味噌		人参, 青ピーマン	キャベツ, 玉ねぎ, 白ネギ, しめじ	砂糖	油	にんにく, 醤油, 味醂, 酒, 焼肉のたれ, 塩, こしょう, 鶏だし	
	儀助煮	大豆	小煮干し			砂糖		味醂, 醤油	
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	鶏だし, 塩, 胡椒	
ミニトマト			ミニトマト						
13木	牛乳		牛乳						595 kcal
	ご飯					米			
	切干大根入つくね揚げ	鶏肉, 豆腐, きざみ大豆, 卵	ひじき		切干大根	でん粉, 砂糖	油	生姜, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂	
	ちりめん煮びたし		ちりめん	小松菜	もやし			醤油, 味醂	
	味噌汁	油揚げ, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	なす, 玉ねぎ			煮干(だし用)	
味付けのり		のり							
14金	牛乳		牛乳						584 kcal
	太刀魚ご飯	太刀魚, 油揚げ		人参	干し椎茸, ごぼう	米		生姜, 酒, こんぶだし, 醤油, 塩	
	鶏肉の梅焼き	鶏肉			梅干し	砂糖		醤油, 味醂, 酒	
	ハリハリ漬け		こんぶ	赤ピーマン	切干大根, きゅうり	砂糖		塩, 酢, 醤油	
	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	
みかんゼリー					ゼリー				

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				
17 月	牛乳		牛乳						616 kcal	
	コッペパン					パン				
	クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉、コーン フレーク	マヨネーズ	鶏だし、塩、カレー粉		
	ごまポテト					じゃが芋	ごま	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		27.4 g
ミニトマト			ミニトマト							
18 火	牛乳		牛乳						611 kcal	
	ご飯					米				
	ししゃもの磯辺揚げ	卵	ししゃも、青 のり			小麦粉	油			
	おかか煮	かつお節		小松菜	もやし			醤油、味醂		22.9 g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ、枝豆	じゃが芋、こんにゃく、 砂糖	油	醤油、味醂		
オレンジ				オレンジ						
19 水	牛乳		牛乳						595 kcal	
	コッペパン					パン				
	鯛のカレー南蛮	鯛		赤パプリカ	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	塩、胡椒、カレー粉、酢、醤油		
	ボイルキャベツ				キャベツ			塩		28.7 g
ミネストローネスープ	白いんげん豆、 ベーコン		人参、トマト、 パセリ	玉ねぎ、セロリー	じゃが芋		鶏だし、醤油、塩、胡椒			
20 木	牛乳		牛乳						618 kcal	
	ご飯					米				
	かぼちゃの天ぷら			●かぼちゃ天 ぷら			油			
	厚揚げチャンプルー	豚肉、厚揚げ、かつ お節		赤パプリカ、 にら	もやし		油	だし汁、醤油、味醂		21.0 g
	レタスと卵のスープ	ベーコン、卵		人参、パセリ	レタス、玉ねぎ、き くらげ	でん粉		塩、胡椒、醤油、鶏だし		
いちごゼリー						ゼリー				
21 金	牛乳		牛乳						628 kcal	
	ご飯					米				
	ぶりの照り焼き	ぶり						生姜、醤油、酒、味醂		
	ごま煮びたし			小松菜	キャベツ		ごま	醤油、味醂		27.5 g
	大豆の磯煮	ひらてん、大豆	ひじき	人参、さやい んげん	ごぼう	じゃが芋、砂糖	油	鶏だし、醤油、味醂		
オレンジ				オレンジ						
24 月	牛乳		牛乳						628 kcal	
	コッペパン					パン				
	ビーフシチュー	牛肉		人参、トマト	玉ねぎ、まいたけ	じゃが芋		にんにく、赤ワイン、シチューミックス (ビーフ用)、鶏だし、塩、こしょう、水		
	オムレツ	●ツナオムレツ								28.3 g
もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	鶏だし、塩、胡椒			
25 火	牛乳		牛乳						617 kcal	
	麦ご飯					米、麦				
	さばの香味焼き	鯖			白ねぎ		ごま	生姜、コチジャン、酒、味醂、醤油		
	キャベツの甘酢煮		ちりめん		キャベツ	砂糖		酢、醤油		
	切干大根の旨煮	鶏肉、油揚げ		人参、さやい んげん	切干大根	じゃが芋、砂糖	油	醤油、味醂、鶏だし、花かつお(だし用)		27.3 g
のり佃煮		●のり佃煮								
26 水	牛乳		牛乳						585 kcal	
	コッペパン					パン				
	ささみのレモン煮	ささみ			レモン煮	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、醤油、味醂、水		
	アーモンドソテー	ロースハム			キャベツ、コーン		アーモンド、 油	塩、胡椒、鶏だし		
野菜スープ	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	28.8 g		
冷凍みかん				みかん						
27 木	牛乳		牛乳						584 kcal	
	ご飯					米				
	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		
	きんぴら	ひらてん		人参、さやい んげん	ごぼう	こんにゃく、砂 糖	ごま、ごま油	醤油、味醂、とうがらし		23.1 g
味噌汁	油揚げ、味噌	わかめ	人参	玉ねぎ、白ねぎ	じゃが芋		煮干(だし用)			
28 金	牛乳		牛乳						707 kcal	
	ご飯					米				
	トンカツ	豚肉、卵				薄力粉、パン粉	油	にんにく、酒、塩、胡椒		
	ゆで野菜				キャベツ、きゅうり			塩		
	ドレッシング						●ごまドレ ッシング			
	すまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお(だし用)、醤油、塩、水		23.8 g
クレープ					●クレープ					

※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。

今月の日本全国味めぐりは、京都の郷土料理です。 11日(火)の献立です。
「衣笠井」・・・油揚げとネギを卵でとじたシンプルな丼です。
金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。見た目が雪景色(ゆきげしき)の衣笠山に似ているからという説や衣笠山によく狐が出たからという説があります。
だしを吸った油揚げの風味がやさしく、口当たりのよい丼で、京都府民に愛されているご当地メニューです。
「しば漬けいり煮びたし」・・・きゅうりのしば漬けを使った煮びたしです。
しば漬けは、京都を代表する漬物の一つです。ナスやきゅうり、ミョウガなどをシソの葉とともに塩漬けた漬物です。

