



予定献立表

今月の目標「学校給食について知ろう」



はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

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。

令和8年度
中学校

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他
		主に体をつくるもとになる赤の食品 主にたんぱく質（1群）	主に体をつくるもとになる赤の食品 主に無機質（2群）	主に体の調子を整えるもとになる緑の食品 主にカロテン（3群）	主に体の調子を整えるもとになる緑の食品 主にビタミンC（4群）	主にエネルギーのもとになる黄の食品 主に炭水化物（5群）	主にエネルギーのもとになる黄の食品 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	
13月	牛乳		牛乳					
	わかめご飯		わかめ			米		
	ホキのレモンソースかけ	ホキ			レモン果汁	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、醤油、味酢
	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
	白菜スープ	肉団子		人参、パセリ	白菜、玉ねぎ、きくらげ		ごま油	鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒
14火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉					油	塩、生姜、酒、味酢、醤油
	じゃが芋の金平	じゃが芋		さやいんげん		じゃが芋、つきこんにゃく、砂糖	油	醤油、味酢、とうがらし、だし汁
	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ、もやし			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお（だし用）
	のりの佃煮		のりの佃煮					
毎月 第3水曜日は【水産の日】								
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								
15水	牛乳		牛乳					
	肉ごぼう丼（ご飯）	豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう	米、糸こんにゃく、砂糖	油	生姜、醤油、味酢、酒
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油	
	白菜と沢庵の煮びたし				白菜、もやし、たくあん			醤油、味酢
16木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	さけフライ	鮭フライ					油	
	春キャベツのサラダ			赤パプリカ	キャベツ、コーン		減塩和風ドレッシング	
	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	玉ねぎ、セロリー	じゃが芋		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒
	清見				清見			
17金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	シュウマイ	シュウマイ						
	炒めナムル			人参	もやし、枝豆	砂糖	ごま油	塩、酢、醤油
	豆腐の中華煮	カット豆腐、豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、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
毎月 19日は【食育の日】								
21火	第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～ 受賞作品「ラーメン風みそ汁」 受賞名「ビックリ野菜麺・おもしろい（^^♪賞）」							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油、酒、味酢、生姜
	新玉ねぎのそぼろ煮	鶏肉、大豆粉		さやいんげん	玉ねぎ	でん粉	油	醤油、酒、とうがらし、生姜
	ラーメン風みそ汁	豚肉、味噌		人参	白菜、えのきたけ、コーン		バター	煮干（だし用）

子どもたちが考えたみそ汁です！
次ページのQRコードからレシピが見れます♡

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他
		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	
22 水	【入学お祝い献立】							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さんまのおかか煮	さんまおかか煮						
	ごま和え			さやいんげん	キャベツ、コーン	砂糖	ごま	醤油
	若竹汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	人参	たけのこ、玉ねぎ			花かつお(だし用)、醤油、塩
23 木	お祝いデザート(いちご)					ゼリー		
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、醤油、酒
	ツナともやしのソテー	ツナ、大豆粉			もやし、枝豆		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒
24 金	野菜スープ	ウインナー		チンゲン菜、人参	玉ねぎ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ
	牛乳		牛乳					
	カレー（麦ご飯）	豚肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	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、ウスターソース
	オムレツ	オムレツ						
27 月	ハムとひじきのサラダ	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	オリーブ油	醤油、酢、胡椒
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ハムステーキ	ポロニアステーキ						
	ドレッシングサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒
28 火	ポークビーンズ	大豆、豚肉		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)、塩、ウスターソース、鶏だし
	日本全国味めぐり「青森県」							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ天ぷら			油	
30 木	バラ焼き	牛肉		人参	玉ねぎ	砂糖	油	酒、醤油、味噌、生姜、にんにく
	けの汁	きざみ大豆、高野豆腐、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	大根、ごぼう	つきこんにゃく		こんぶだし、花かつお(だし用)
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒
30 木	A B C スープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、キャベツ	マカロニ		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ
	パテチョコ					パテチョコ		

※ 給食費は、中学校は３８０円になります。中学生は、新居浜市より８０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。

はまっこ給食センターで給食が作られます

入学＊進学
おめでとう



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



おいしい給食グランプリ！

♡ 受賞作品「ラーメン風みそ汁」

♡ レシピはこちらから →→→→

