



予定献立表

今月の目標「 成長期に必要な栄養ついて知ろう 」

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）

令和8年度

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。

南中学校

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	
1 金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒
	ゆかり和え			人参、ゆかり	キャベツ			醤油
	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、もやし			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお（だし用）
7 木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ハムカツ	ポロニアカツ					油	
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり、コーン		ごまドレッシング、ごま	酢
	レタスのスープ	ベーコン		人参、パセリ	レタス、玉ねぎ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ
8 金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖		生姜、酒、塩、味酢、醤油
	ジャーマンスナップえんどう	ウインナー		スナップえんどう		じゃが芋	オリーブ油	にんにく、粒入りマスタード、塩、胡椒
	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ、しめじ			花かつお（だし用）、醤油、塩
11 月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ウインナー	ウインナー						
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒
	チリコンカン	大豆、白いんげん豆、牛肉、豚肉		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ	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
12 火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さばのカレー風味竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油、酒、生姜、カレー粉
	アーモンド和え			チンゲン菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油、味酢
	新玉ねぎのみそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ	つきごんにゃく		煮干（だし用）
13 水	牛乳		牛乳					
	中華丼（ご飯）	豚肉、いか、うずら卵		人参、ねぎ	白菜、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	米、でん粉	油	生姜、塩、胡椒、酒、醤油、オイスターソース、味酢、中華だし
	揚げぎょうざ	餃子					油	
	大根ナムル				大根、きゅうり、コーン	砂糖	ごま油	醤油
14 木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	あじのガーリックパン粉焼き	鰯				パン粉	オリーブ油、油	白ワイン、塩、胡椒、にんにく
	ポテトのフレンチサラダ				きゅうり、コーン	じゃが芋、砂糖	オリーブ油	酢、醤油、粒入りマスタード、塩、胡椒
	キャベツのスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリ、キャベツ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ
15 金	牛乳		牛乳					
	たけのこご飯	ツナ、油揚げ		人参	たけのこ	米		昆布だし、醤油、酒、味酢
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、塩、こしょう、塩、酒、味酢
	大豆の磯煮	大豆	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	醤油、味酢、だし汁
	はんぺん汁	はんぺん		ねぎ	玉ねぎ、しめじ			塩、醤油、花かつお（だし用）
18 月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	コロッケ	コロッケ					油	
	グリーンサラダ				キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒
	肉団子のスープ	肉団子		チンゲン菜、人参	もやし、玉ねぎ、きくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他
		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	
19 火	毎月19日は食育の日 日本全国味めぐり「和歌山県」							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さわらの梅みそ焼き	鰯, 味噌			梅干し			生姜, 味噌, 酒
	すろっぱ	油揚げ		人参, さやいんげん	大根	砂糖	ごま	醤油, だし汁
	豚汁	豚肉, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	じゃが芋, つきこんにゃく		酒, 煮干(だし用)
20 水	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。							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ししゃもの中華あんかけ		ししゃも	青ピーマン, 人参	玉ねぎ	でん粉	油	醤油, 中華だし, 塩, 胡椒
	ハリハリサラダ			人参	切干大根, きゅうり	砂糖		酢, 醤油, 塩
	麻婆豆腐	カット豆腐, 豚肉, 味噌		人参, にら	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸	砂糖, でん粉	油, ごま油	にんにく, 生姜, 酒, 醤油, トウバンジャン, オイスターソース, 中華だし
21 木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ツナオムレツ	ツナオムレツ						
	野菜のソテー			チンゲン菜	キャベツ, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし
	煮込みスープ	ウインナー		人参, バセリ	玉ねぎ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ
	河内晩柑			河内晩柑				
22 金	牛乳		牛乳					
	ハヤシライス（麦ご飯）	豚肉, 牛肉		人参	玉ねぎ, しめじ, グリンピース	米, 麦, 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
	フライドポテト					フライドポテト	油	塩
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき	赤パプリカ	キャベツ, コーン	砂糖	油	醤油, 酢, 胡椒
	牛乳		牛乳					
25 月	パン					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, 酒, にんにく, 醤油
	じゃが芋のソテー	ツナ		赤パプリカ	枝豆	じゃが芋	油	酢, 塩, 胡椒, コンソメ
	はるさめスープ	ベーコン, 錦糸卵		人参, ねぎ	玉ねぎ	春雨, でん粉	ごま油	醤油, 鶏だし, 中華だし, 酒, 塩, 胡椒
26 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「具たくさんスパイシーみそ汁」 受賞名「カレー味みそ汁・New taste★賞」							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ささみカツ	ささみフライ					油	
	磯香和え		のり	小松菜, 人参	キャベツ	砂糖		醤油, 味噌
	具たくさんスパイシーみそ汁	豚肉, 味噌		人参	玉ねぎ, ごぼう, 大根, 白ねぎ	じゃが芋		バーモントカレーフレーク, 花かつお(だし用)
27 水	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ぶりの照り焼き	鰯						醤油, 味噌, 酒, 生姜
	ごま煮びたし			チンゲン菜	もやし		ごま	醤油, 味噌
	田舎汁	厚揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ	すいとん		醤油, 塩, 味噌, 花かつお(だし用)
	のりの佃煮		のりの佃煮					
28 木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	チキンのハーブ焼き	鶏肉					オリーブ油	にんにく, ハーブ, 鶏だし, 塩, 胡椒
	アスパラ入り野菜ソテー			アスパラガス	もやし, 黄パプリカ		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし
	コンソメスープ	ベーコン		人参, バセリ	玉ねぎ, セロリー	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし
29 金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	あじの南蛮漬け	鰯		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 酢, 醤油, 味噌
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖		醤油, 味噌
	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩
	ももゼリー					ゼリー		

※ 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。

おいしい給食クラブ!
♡ 受賞作品「具たくさんスパイシーみそ汁」
♡ レシピはこちらから →→→→

