



予定献立表

今月の目標「食事のマナーを守って食事をしよう」



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。

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月	牛乳		牛乳					
	減量パン					パン		
	坦々麺	豚肉、味噌、豆乳		人参、チンゲン菜	もやし、コーン、白ねぎ	ラーメン（袋めん）	油、ごま油、ごま	酒、にんにく、生姜、トウバンジャン、鶏だし、中華だし
	春巻き	春巻き					油	
2火	牛乳		牛乳					
	ゆかりご飯			ゆかり		米		
	豆腐ハンバーグの和風だれかけ	牛肉、豚肉、絞り豆腐、卵	牛乳		玉ねぎ	パン粉、砂糖、でん粉		塩、胡椒、醤油、酒、味酢
	炒め煮びたし	油揚げ		小松菜	キャベツ		ごま油	醤油、味酢
8月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	コロッケ	コロッケ					油	
	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
9火	牛乳		牛乳					
	キーマカレー（麦ご飯）	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	米、麦	油	酒、にんにく、パームオイル、フレーク、とろけるカレールウ、味酢、塩、胡椒、鶏だし、カレー粉
	ゆで卵	卵						
	じゃが芋のソテー	ツナ		人参	黄パプリカ	じゃが芋	油	酢、塩、胡椒、コンソメ
10水	【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		
	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう	でん粉、砂糖	油	塩、胡椒、醤油、味酢
	しらす入りごま和え		ちりめん	人参	キャベツ	砂糖	ごま	醤油
	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
11木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	豚肉の梅マスタード焼き	豚肉			梅干し			にんにく、醤油、粒入りマスタード、酒、味酢
	キャベツのソテー				キャベツ、枝豆、コーン		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
12金	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	あじフライ	あじフライ					油	
	即席漬け				キャベツ、きゅうり、黄パプリカ	砂糖	ごま油	醤油、酢
15月	牛乳		牛乳					
	New!浜カツ	ミンチカツ						
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり、コーン	じゃが芋		塩、胡椒
	1食用卵不使用マヨネーズ						卵不使用マヨネーズ	
	野菜スープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
	牛乳		牛乳					
16火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉						塩、生姜、酒、味酢、醤油
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		もやし、コーン	砂糖	油	醤油、塩、酢、胡椒
17水	牛乳		牛乳					
	きびなごの南蛮漬け		きびなごからあげ	人参	玉ねぎ	砂糖、でん粉	油	酢、醤油、味酢
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖		醤油、味酢
	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）
	冷凍みかん				みかん			

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	
18木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ポークピカタ	豚肉、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
	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	キャベツ、玉ねぎ、セロリー	じゃが芋		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒
19金	毎月19日は食育の日							
	牛乳		牛乳			米		
	ご飯							
	ぶりのピリ辛あんかけ	鯖			白ねぎ	でん粉、砂糖	油	生姜、酒、塩、醤油、コチジャン
	ナムル			人参	キャベツ、コーン	砂糖	ごま油	酢、醤油
22月	麻婆豆腐	カット豆腐、豚肉、味噌		人参、ねぎ	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
	牛乳		牛乳					
	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
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり、コーン		ごまドレッシング	酢
23火	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、レタス	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ホキの竜田揚げ	ホキ				でん粉	油	醤油、酒、味酢、生姜
	回鍋肉	豚肉、味噌		青ピーマン	キャベツ	砂糖	油、ごま	生姜、酒、にんにく、オイスターソース、醤油、トウバンジャン
24水	もずくのスープ	ベーコン、豆腐	もずく	人参、ねぎ	玉ねぎ			醤油、塩、中華だし、鶏だし
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さわらのさんしょう焼き	鯖					ごま油	酒、生姜、醤油、味酢、粉さんしょう
	大豆の磯煮	大豆、鶏肉	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
25木	ふしめん汁	油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ、干し椎茸	ふしめん		花かつお(だし用)、醤油、塩
	あじさいゼリー(ぶどう)					ゼリー		
	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	チーズオムレツ	チーズオムレツ						
26金	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
	A B Cスープ	ウインナー		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		
	日本全国味めぐり「大阪府」							
	牛乳		牛乳					
29月	ご飯					米		
	ハモのソースかけ	ハモ				砂糖、でん粉	油	ウスターソース、トマトケチャップ、味酢
	酢の物			人参	きゅうり、キャベツ	砂糖		酢、塩、醤油
	肉吸い	牛肉、豆腐		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ、ごぼう	砂糖	油	醤油、味酢、花かつお(だし用)、塩
	牛乳		牛乳					
30火	パン					パン		
	さけのレモンハーブ焼き	鮭			レモン果汁		オリーブ油	味酢、醤油、ハーブ
	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
	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
	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「いわしのつみれ汁」 受賞名「青魚たくさん食べられて健康🍌賞」							
30火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、醤油、鶏だし、酒
	アーモンド煮びたし			チンゲン菜、人参	もやし		アーモンド	塩、醤油、味酢
	いわしのつみれ汁	鯛つみれ、味噌		人参、ねぎ	大根、玉ねぎ			煮干(だし用)
30火	のりの佃煮		のりの佃煮					

※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。



6月15日(月)～19日(金)は『地場産物活用週間』です。
この週間には、新居浜市産や愛媛県産の食材がたくさん使われます。
(新居浜市産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)

おいしい給食グランプリ

- ♡ 受賞作品「いわしのつみれ汁」
- ♡ 受賞名「青魚たくさん食べられて健康🍌賞」

レシピはこちらから →

