



# 予定献立表



変更後  
令和3年度

今月の目標 「郷土の食べ物を知ろう」

新居浜市学校給食センター

日	曜日	献立	主な材料						<small>文部科学省の基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g</small> <small>上段: エネルギー 下段: たんぱく質</small>
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群 魚・肉・豆・ 豆製品	2群 乳製品・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 米・パン・ めん・砂糖	6群 油脂	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
1	金	牛乳 ご飯 瀬戸揚げ(手作り) ごま煮びたし 切干大根の旨煮 りんご	魚すりみ 豆腐 卵 鶏肉 竹輪 油揚げ	牛乳 小松菜 人参 さやいんげん	ごぼう 枝豆 キャベツ 切干大根 りんご	米 でん粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油	846 29.8	
4	月	牛乳 麦ご飯(のりの佃煮) きびなごから揚げ キャベツの甘酢煮 煮込みおでん	松山あげ 牛肉 厚揚げ うずら卵 竹輪	牛乳 のりの佃煮 きびなご 人参	キャベツ もやし 大根	米 麦 でん粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油	797 32.6	
5	火	牛乳 パン クリスピーチキン じゃが芋のソテー ジュリアンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 赤パプリカ 人参 パセリ	枝豆 玉ねぎ キャベツ セロリ きくらげ	パン 小麦粉 コーンフレーク じゃが芋	マヨネーズ 油	813 33.8	
6	水	牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き れんこんとナッツの みそ金平 豆腐汁	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ 人参 ねぎ	れんこん ごぼう 玉ねぎ 生椎茸	米 でん粉 こんにゃく	油 ごま油 アーモンド	760 26.6	
7	木	牛乳 パン さけのハーブ焼き 野菜のソテー 里芋のシチュー ブルーベリーゼリー	鮭 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 赤パプリカ 人参 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 里芋 小麦粉 ブルーベリーゼリー	オリーブ油 油 バター	816 37.2	
8	金	牛乳 ちらし寿司 メンチカツ おかか入り煮びたし 魚そうめん汁	油あげ えび 豚肉 鶏肉 大豆粉 花かつお 魚そうめん	牛乳 わかめ 人参 ねぎ	ごぼう れんこん 干し椎茸 グリンピース 玉ねぎ もやし 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	728 26.5	
11	月	牛乳 ご飯 ざんき こんにゃくのソテー なめこ汁	鶏肉 焼き豚 豆腐 油あげ みそ	牛乳 チンゲン菜 人参 ねぎ	コーン もやし なめこ 玉ねぎ	米 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	797 28.1	
12	火	牛乳 パン ツナオムレツ(手作り) 炒めハリハリサラダ ポークビーンズ オレンジ	卵 まぐろ ハム 大豆 豚肉	赤パプリカ 人参	切干大根 玉ねぎ オレンジ	パン 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖	油 油 油	829 36.7	
13	水	牛乳 ご飯 ぶりの塩こうじ焼き 大豆の磯煮 芋炊き	ぶり 平天 大豆 油あげ 鶏肉	牛乳 ひじき さやいんげん 人参 ねぎ	大根 ごぼう 生椎茸	米 砂糖 里芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	823 36.1	

日	曜日	献立	主な材料						<small>文部科学省の 基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g</small> <small>上段: エネルギー 下段: たんぱく質</small>
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群 魚・肉・豆・ 豆製品	2群 乳製品・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 米・パン・ めん・砂糖	6群 油脂	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
14	木	牛乳 食パン じゃこカツ(手作り) もやしときのこのソテー 煮込みスープ スライスチーズ	魚すりみ 卵 牛肉	牛乳 チーズ	人参 人参 パセリ	玉ねぎ もやし しめじ 枝豆 玉ねぎ キャベツ	食パン パン粉 じゃが芋	油 油	797 32.7
15	金	牛乳 ご飯 さんまのヒリ辛ソースかけ 白菜と竹輪の煮びたし 根菜汁	秋刀魚 竹輪 豚肉 油あげ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	白ねぎ 白菜 もやし しめじ ごぼう れんこん 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま	745 27.6
19	火	牛乳 ビーンズカレーライス ウィンナー ひじき入り甘酢炒め アーモンド小魚	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆 ウィンナー ハム	牛乳 ひじき 小魚	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン	米 麦 砂糖	油 油 アーモンド	888 33.2
20	水	牛乳 ご飯 あじの甘酢あんかけ じゃが芋のおかか煮 のっぺい汁	鰯 かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ 大根 ごぼう 白ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま油	782 30.4
21	木	牛乳 パン 鶏肉のガーリック焼き もやしとコーンのソテー パンフキンスーフ みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳	チンゲン菜 かぼちゃ パセリ	レモン果汁 もやし コーン 玉ねぎ みかん	パン じゃが芋 小麦粉	油 バター	842 33.3
22	金	牛乳 ご飯 いわしのかば焼き風 小松菜の煮びたし さつま芋のみそ汁	鰯 油あげ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	しめじ キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 さつま芋	油 ごま	845 29.9
25	月	牛乳 ご飯 さばの香味焼き 切干大根のマヨネーズ炒め 沢煮椀	鯖 ツナ 豚肉 油あげ	牛乳 ひじき	赤パプリカ 人参 ねぎ	切干大根 コーン 生椎茸 玉ねぎ もやし たけのこ	米 油 ごま マヨネーズ		764 31.1
26	火	牛乳 パン(パテチョコ) 魚のバーベキューソースかけ シャーマンポテト チンゲン菜のスーフ	ホキ ウィンナー ベーコン うすら卵	牛乳	さやいんげん チンゲン菜 人参	黄パプリカ 玉ねぎ りんご 玉ねぎ きくらげ	パン パテチョコ でん粉 はちみつ じゃが芋	油 バター	836 33.7
27	水	牛乳 ご飯 揚げぎょうざ 炒めナムル 豆腐の中華煮	豚肉 ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にら 人参 チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ キャベツ もやし 枝豆 玉ねぎ たけのこ きくらげ 干し椎茸	米 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	油 ごま油 油 ごま油	801 28.9
28	木	牛乳 パン ささみのピカタ ごほうサラダ (ごまドレッシング) ミネストローネスープ	ささみ 卵 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	ごほう きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	ごまドレッシング	780 39.6
29	金	牛乳 親子丼(麦ご飯) 揚げししゃも アーモンドあえ	鶏肉 卵	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	米 でん粉 砂糖	油 アーモンド	814 35.3

※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。



# 予定献立表



変更後

令和3年度

新居浜市学校給食センター

今月の目標 「 寒さに負けない食事をしよう 」

日	曜日	献立名	主 な 材 料						<small>文部科学省の基準(中学生) エネルギー=830kcal たんぱく質=26~42g 上段:エネルギー 下段:たんぱく質</small>		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 乳製品・魚・海藻 小	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
1	水	牛乳 冬野菜カレー（ご飯） イカリングフライ ドレッシングサラダ	豚肉 大豆 いか 卵	牛乳	人参 ブロccoli	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり コーン	米 ジャガイモ パン粉 小麦粉 砂糖	油 油 オリーブ油	857	28.5	
2	木	牛乳 パン（パテチョコ） いわしのガーリック焼き じゃが芋のソテー にらたまスープ りんご	鱈 卵 ベーコン	牛乳	パセリ 赤パプリカ 人参 にら	にんにく 枝豆 玉ねぎ きくらげ りんご	パン パテチョコ パン粉 じゃが芋 でん粉	バター オリーブ油 油	840	36.7	
3	金	牛乳 ご飯 鶏肉の香味だれかけ ツナ入り煮びたし 具だくさんみそ汁	鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	白ねぎ 白菜 もやし 玉ねぎ しめじ 大根	米 でん粉	ごま油 ごま	725	28.6	
6	月	牛乳 ご飯 いりこのスナック 大根サラダ(青じそドレッシング) 厚揚げのみそ炒め	卵 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 いりこ 青のり	人参	大根 きゅうり コーン 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	米 小麦粉 砂糖	ごま 油 青じそドレッシング 油 ごま油	802	32.2	
7	火	牛乳 パン ウインナー ナッツ入り野菜ソテー シチュー みかん	ウインナー 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	チンゲン菜 人参 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ みかん	パン じゃが芋 小麦粉	アーモンド 油 バター	821	32.5	
8	水	牛乳 ご飯 ぶりのピリ辛あんかけ たくあん入り煮びたし 魚そうめん汁	ぶり 魚そうめん	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	白ねぎ 白菜 たくあん もやし 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	772	28.5	
9	木	牛乳 米粉パン クリスピーチキン バターポテト 大根スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	大根 玉ねぎ きくらげ	米粉パン コーンフレーク 小麦粉 じゃが芋 マロニー	マヨネーズ バター	849	36.6	
10	金	牛乳 親子丼（ご飯） 揚げししゃも ゆかりあえ 黒糖ピーンズ	鶏肉 卵 ししゃも 黒糖ピーンズ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 ゆかり	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	米 でん粉	油	785	36.7	

日	曜日	献立名	主な材料						文部科学省の 基準(中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・ 魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・ 種実	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
13	月	牛乳 ご飯 シュウマイ 切干大根のオイスターソース炒め 中華スープ	豚肉 豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 にら 人参 チンゲン菜	玉ねぎ 切干大根 干し椎茸 玉ねぎ きくらげ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉 パン粉 油	731 26.0	
14	火	牛乳 パン チーズオムレツ(手作り) ブロッコリーのマスタードあえ チリコンカン	卵 大豆 牛肉 豚肉	牛乳 チーズ ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 でん粉 油	799 35.9		
15	水	牛乳 ご飯 あじの竜田揚げ 大豆の磯煮 豆腐汁 オレンジ	鰯 大豆 平天 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	さやいんげん 人参 ねぎ 玉ねぎ 生椎茸 オレンジ	米 でん粉 砂糖 油 ごま油	756 31.2		
16	木	牛乳 パン ローストチキン ジャーマンポテト ミネストローネスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ウインナー ベーコン 白いんげん豆 粉チーズ 卵	牛乳	さやいんげん 人参 トマト缶 パセリ キャベツ 玉ねぎ セロリー	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖 チョコレート 小麦粉 油	877 33.8		
17	金	牛乳 高野豆腐のそぼろご飯 さばのおろしだれかけ おかか入り煮びたし	高野豆腐 鶏肉 さば かつお節	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	干し椎茸 大根 白菜 もやし	米 砂糖 でん粉 油	876 38.6	
20	月	牛乳 ご飯 さけの塩焼き ごま酢あえ 煮込みおでん	鮭 牛肉 竹輪 厚揚げ うすら卵	牛乳	小松菜 人参	もやし コーン 大根	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	791 37.3	
21	火	牛乳 黒米ご飯(のりの佃煮) 竹輪の磯辺揚げ(手作り) かぼちゃのそぼろ煮 ふぶき汁	竹輪 卵 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 青のり わかめ	かぼちゃ 人参 ねぎ 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ	米 黒米 のりの佃煮 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 油	774 27.1		

※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。