

6月予定献立表

今月の目標「食事のマナーを守って食事をしよう」

令和5年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

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 2.6~4.2g		
			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・ 小魚・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 芋・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	木	牛乳 パン クリスピーチキン ドレッシングサラダ サイコロスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳		キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ エリンギ	パン 小麦粉 コーンフレーク 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ オリーブ油	752	34.3	
2	金	牛乳 ご飯 あじの南蛮漬け もやしのおかか炒め もずく汁	鰯 ベーコン かつお節 かまぼこ 豆腐	牛乳	もずく	赤パプリカ チンゲン菜 人参 ねぎ	玉ねぎ もやし 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 砂糖	油 油	747	29.6
5	月	【ようけカムday】 牛乳 ご飯 いわしの香味たれかけ ごぼうサラダ なすのみそ汁 味付小魚	鰯 厚揚げ みそ	牛乳	かたくちいわし	人参 ねぎ	米 でん粉	油 ごまドレッシング	845	30.1	
6	火	牛乳 キーマカレー(ナン) シャーマンポテト 河内晩柑	牛肉 豚肉 レンズ豆 大豆 ベーコン	牛乳	チーズ	人参 トマト パセリ さやいんげん	玉ねぎ なす 河内晩柑	ナン じゃが芋	油 オリーブ油	781	31.5
12	月	牛乳 うめちりご飯 かぼちゃ入りかき揚げ 大豆の磯煮 のっぺい汁	卵 油あげ 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめん かたくちいわし ひじき	赤しそ かぼちゃ 人参 さやいんげん 人参 ねぎ	梅干し 玉ねぎ コーン 大根	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油 油 ごま油	854	29.3	
13	火	牛乳 ご飯(味付けのり) さわらのみりん焼き 切干大根の甘酢煮 厚揚げの味噌炒め	鯖 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり ちりめん	人参 チンゲン菜 人参	切干大根 玉ねぎ キャベツ 王し椎茸	米 砂糖 砂糖	油 ごま油 油 ごま油	838	36	
14	水	牛乳 ご飯 豚肉の照り焼きソースかけ 塩昆布あえ きじ汁	豚肉 きじ肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 生椎茸	米 砂糖 でん粉	ごま	745	29.4	
15	木	牛乳 パン 揚げささみのレモンソースかけ 粉ふき芋 卵スープ 冷凍みかん	ささみ 卵	牛乳 青のり わかめ	人参 ねぎ	レモン果汁 たけのこ 玉ねぎ きくらげ みかん	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	835	39.5	
16	金	牛乳 野菜そぼろかけご飯 (麦ご飯) 豆あじのから揚げ 青菜のおかか煮	豚肉 かつお節 油あげ	牛乳 豆あじ	人参 小松菜	王し椎茸 キャベツ きゅうり もやし	砂糖 米 麦 でん粉	油 ごま油 油	762	31.9	
食育 の日		牛乳 ご飯		牛乳			米		783		
19	月	竹輪のごま揚げ たくあんの煮びたし 肉じゃが	竹輪 卵 かつお節 牛肉		小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ たくあん 玉ねぎ	米 小麦粉	ごま 油 油	24.9		

日曜日	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・小魚・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・芋・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	
20	火	牛乳、チーズ パン ウインナー アーモンドソテー チリコンカン	ウインナー 大豆粉 <small>大豆 白いんげん豆 豚肉 牛肉</small>	牛乳、チーズ	チンゲン菜 人参 パセリ トマト	もやし コーン 玉ねぎ	パン	じゃが芋 でん粉	油 アーモンド	861	37.6
水産の日		牛乳 ご飯 さばの立田揚げ ひじき入り甘酢炒め 豚汁	鯖 ハム 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 さつま芋	油	油	833	31.8
22	木	牛乳 パン メンチカツ 厚揚げチャンプルー 中華コーンクリームスープ ミニトマト	鶏肉 豚肉 厚揚げ かつお節 ベーコン 卵	牛乳	赤パプリカ ねぎ ミニトマト	玉ねぎ もやし 枝豆 しめじ 玉ねぎ コーン	パン 小麦粉 パン粉 でん粉	油	油	814	35.1
23	金	日本全国味めぐり「香川県」 牛乳 いりご飯 さぬきの細天 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐汁 げんこつ飴	油あげ 細天 鶏肉 大豆 豆腐 かまぼこ	牛乳 かたくちいわし わかめ	人参 かぼちゃ 人参 ねぎ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖	油	油	744	32.7
26	月	牛乳 ご飯 塩からあげ ごぼうの炒め煮 魚そうめん汁	鶏肉 豚肉 魚そうめん	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しめじ	米 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 油	油 ごま	798	26.6
27	火	牛乳 パン(パテチョコ) さけのパン粉焼き じゃが芋のソテー しゃきしゃきスープ	鮭 ベーコン うすら卵	牛乳	赤パプリカ 人参 なら	枝豆 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ	パン チョコ パン粉 じゃが芋 でん粉	油 油	油 ごま油	781	35.5
28	水	牛乳 新居井 (麦ご飯) 鶏肉の梅焼き 切干大根のぼん酢煮	豚肉 えび天 鶏肉 油あげ	牛乳 昆布	人参 チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 生椎茸 梅干し 白ねぎ 切干大根	こんにゃく でん粉 米 麦 砂糖	油	油	794	32.5
29	木	牛乳 パン 魚のバーベキュースかけ もやしとコーンのソテー 洋風煮込み プリン	ホキ ウインナー	牛乳	人参 パセリ	黄パプリカ 玉ねぎ もやし コーン 玉ねぎ キャベツ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 プリン	油 油	油	816	32.1
30	金	牛乳 ご飯 揚げ餃子 ごまポテト 豆腐の中華煮	豚ひき肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ なら 玉ねぎ きくらげ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま 油 ごま油	821	26.9	

はったい粉(大麦を炒った粉)を使った駄菓子

6月は「食育月間」です！

学校給食では、地域の生産者が育てて下さったおいしくて安心安全な食材の良さを児童・生徒に知らせ、ふるさとを愛する気持ちを育むために、多くの機関と協力して積極的に地場産物の活用を推進しています。

6月12日(月)～16日(金)は「地場産物活用週間」で、この週間には新居浜市産や愛媛県産の食材をたくさん使用しています。(新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)

- ★上記以外の学校の献立については、学校から配られた献立表をご覧ください。
- ★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」の日は19日、香川県の「いりご飯、さぬきの細天、げんこつ飴」が登場します。

新居浜市学校給食オリジナル 味めぐりのマーク