

5月予定献立表

今月の目標「食事環境を整えて楽しく食事をしよう」

令和7年度

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、
新居浜特別支援学校本校、川西分校）

小学校

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。

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生)
		主に体をつくるもとなる赤の食品	主に体の調子を整えるもとなる緑の食品	主にエネルギーのもとなる黄の食品					
		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 木	牛乳		牛乳						
	たけのこ飯	鶏肉, 油揚げ		人参	たけのこ	米		昆布だし, 醤油, 酒, 味醂	612 kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		生姜, 酒, 醤油, 味醂	26.1 g
	しらす入り煮びたし		ちりめん	人参	キャベツ			醤油, 味醂	
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
	子どもの日デザート（柏餅）					柏餅			
2 金	牛乳		牛乳			パン			658 kcal
	パン								22.4 g
	コロッケ	コロッケ					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	
7 水	牛乳		牛乳						569 kcal
	ご飯					米			24.1 g
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖		生姜, 酒, 塩, 味醂, 醤油	
	大豆の磯煮	大豆, 平天	ひじき	人参, さやいんげん	ごぼう	砂糖	油, ごま油	醤油, 味醂, だし汁	
	はんぺん汁	はんぺん	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
8 木	牛乳		牛乳						604 kcal
	ご飯					米			23.2 g
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩, 酒	
	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	
	新玉ねぎのみそ汁	厚揚げ, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			煮干(だし用)	
9 金	牛乳		牛乳			パン			633 kcal
	パン								27.6 g
	ウインナー	ウインナー							
	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	
		県産大豆, 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	
12 月	牛乳		牛乳						571 kcal
	ご飯					米			20.2 g
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ					油		
	おかか和え	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油	
	沢煮椀	豚肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	えのきたけ, 玉ねぎ			酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)	
13 火	牛乳		牛乳						614 kcal
	パン					パン			26.7 g
	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	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩, 胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン		人参, パセリ	セロリー, キャベツ, コーン, 玉ねぎ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
14 水	牛乳		牛乳						520 kcal
	ご飯					米			22.6 g
	さばの塩こうじ焼き	鯖						塩こうじ	
	のり酢和え		のり	小松菜, 人参	白菜	砂糖		醤油, 酢, 味醂	
	わかめ汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
15 木	日本全国味めぐり「愛知県」								
	牛乳		牛乳						592 kcal
	ご飯					米			25.8 g
	いわしの竜田揚げ	いわし竜田揚げ					油		
	キャベツのみそ和え	味噌		さやいんげん, 人参	キャベツ	砂糖		醤油, 味醂	
	かしわのひきずり	鶏肉, 竹輪		人参	大根, 白菜, 白ねぎ	糸こんにゃく, 砂糖	油	醤油, 味醂, 酒, 昆布だし, 花かつお(だし用)	
16 金	牛乳		牛乳						600 kcal
	パン					パン			24.3 g
	チーズオムレツ	チーズオムレツ							
	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	
	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	
	マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ		

日曜日	曜日	献立名	主　　な　　材　　料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質	
			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
毎月19日は食育の日											
19月	牛乳 ご飯		牛乳			米			626 kcal		
	鶏肉の中華衣揚げ	鶏肉				天ぷら粉, でん粉	油	塩, 胡椒, 鶏だし, 酒	27.4 g		
	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			
	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			
20火	牛乳 パン		牛乳			パン			548 kcal		
	さわらのハーブ焼き	鱈					油	白ワイン, ハーブ, 塩, 胡椒	27.9 g		
	ピーマンのソテー			青ピーマン	キャベツ, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし			
	ミネストローネスープ	白いんげん豆, ベーコン		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, セロリー, キャベツ	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒			
21水	毎月　第3水曜日は【水産の日】										
	牛乳 ご飯		牛乳			米			520 kcal		
	きびなごのカリカリフライ		ザクッときびなごフライ				油		23.2 g		
	キャベツと沢庵の煮びたし			人参	キャベツ, たくあん			醤油, 味醂			
22木	みそ汁	サイコロ豆腐, 味噌	わかめ		玉ねぎ, キャベツ, しめじ			煮干(だし用)			
	牛乳 麦ご飯		牛乳			米, 麦			641 kcal		
	ポークカレー	豚肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	じゃが芋	油	にんにく, 塩, 胡椒, カレー粉, パ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	27.9 g		
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉						白ワイン, 粒入りマスタード, 醤油, 塩			
23金	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ, コーン	砂糖	油	醤油, 酢, 胡椒			
	河内晩柑				河内晩柑						
	牛乳 パン		牛乳			パン			675 kcal		
	ハムカツ	ハムカツ					油		26.2 g		
26月	チンゲン菜のソテー			チンゲン菜	もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒			
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし			
	牛乳 ご飯		牛乳			米			637 kcal		
	豆まめハンバーグ	白いんげん豆, きざみ大豆, 牛肉　豚肉, 絞り豆腐, 卵	牛乳		玉ねぎ	小麦粉, パン粉, 砂糖		塩, 胡椒, トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース	26.7 g		
27火	もやしとコーンのサラダ	かつお節			もやし, コーン		減塩和風ドレッシング	塩			
	卵スープ	卵		チンゲン菜, 人参	玉ねぎ, きくらげ	でん粉		醤油, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒			
	牛乳 ご飯		牛乳			米			570 kcal		
	竹輪のゆかり揚げ	竹輪, 卵		ゆかり		小麦粉	油		21.6 g		
28水	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉, きざみ大豆			玉ねぎ, 枝豆	じゃが芋, 砂糖	油	醤油, 酒, だし汁			
	豆腐汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩			
	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。										
	牛乳 ご飯		牛乳			米			639 kcal		
29木	中華丼	豚肉, いか		人参, ねぎ	白菜, 玉ねぎ, たけのこ, きくらげ	でん粉	油	生姜, 塩, 胡椒, 酒, 醤油, オイスターソース, 味醂, 中華だし	22.3 g		
	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	酢, 醤油			
	ももゼリー					ゼリー					
30金	牛乳 ご飯		牛乳			米			621 kcal		
	あじの南蛮漬け	鰺		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 酢, 醤油, 味醂	25.1 g		
	じゃが芋の金平			人参, さやいんげん		じゃが芋, 砂糖	ごま, ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂, とうがらし			
	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ			酒, 煮干(だし用)			
31土	牛乳 パン		牛乳			パン			561 kcal		
	クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉, コーンフレーク	マヨネーズ	鶏だし, カレー粉	28.0 g		
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒			
	野菜スープ	ウインナー		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ			

※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。