

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7年度
中学校

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）

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						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		その他
2月	牛乳		牛乳					742 kcal 30.0　g	
	パン					パン			
	チキンカツ	チキンカツ					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
	コンソメスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリー	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
3火	カルシウムミルク		カルシウムミルク					834 kcal 34.9　g	
	麦ご飯					米, 麦			
	キーマカレー	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		油		酒, にんにく, パーモントカレーフレーク, とろけるカレールウ, 味醂, 塩, 胡椒, 鶏だし, カレー粉
	ゆで卵	卵							
	じゃが芋のナッツ入ソテー				枝豆	じゃが芋	アーモンド, 油	酢, コンソメ, 塩, 胡椒	
9月	牛乳		牛乳					691 kcal 38.7　g	
	パン					パン			
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			国産小麦粉			塩, 胡椒
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし		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	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
10火	牛乳		牛乳					793 kcal 24.9　g	
	ご飯					米			
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ天ぷら			油		
	炒めナムル			人参	キャベツ, コーン	砂糖	ごま油		酢, 醤油
	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	生姜, 酒, にんにく, トウバンジャン, 醤油, オイスターソース, 中華だし	
	オレンジ				オレンジ				
11水	牛乳		牛乳					677 kcal 25.1　g	
	ご飯					米			
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油		塩, 酒
	梅ドレッシング和え	かつお節			大根, きゅうり		梅ドレッシング		
	わかめ汁	油揚げ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, もやし, しめじ			塩, 醤油, 花かつお(だし用)	
	のりの佃煮		のりの佃煮						
12木	牛乳		牛乳					690 kcal 29.0　g	
	パン					パン			
	オムレツ	オムレツ							
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり, コーン	じゃが芋			
	1食用卵不使用マヨネーズ						卵不使用マヨネーズ		
	ラビオリスープ			人参	玉ねぎ, キャベツ, セロリー	ラビオリ	油	鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
13金	日本全国味めぐり「宮崎県」							775 kcal 31.6　g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	あじの竜田揚げ	鰯				でん粉	油		醤油, 酒, 味醂, 生姜
	切干大根のまだか漬	大豆		人参	切干大根, きゅうり	砂糖		酢, 醤油, 味醂, 昆布だし	
	ざぶ汁	かまぼこ, 厚揚げ		人参	玉ねぎ, 干し椎茸, ごぼう	じゃが芋		醤油, 塩, 煮干(だし用), 昆布だし	
6月16日(月)～20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魚、豚肉、野菜等がたくさん使われます。(新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)									
16月	牛乳		牛乳					728 kcal 32.1　g	
	パン					パン			
	豚肉のバーベキューソースかけ	豚肉		青ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油		にんにく, 酒, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, 酢, ウスターソース
	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
	キャベツのスープ	ベーコン		人参	キャベツ, 玉ねぎ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						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	
17 火	牛乳		牛乳					764 kcal 24.3 g
	ご飯					米		
	New! 浜カツ	ミンチカツ					油	
	ひじき入り甘酢炒め	県産油揚げ	県産ひじき	さやいんげん	キャベツ	砂糖	油	
	かきたま汁	卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 生椎茸	でん粉		醤油, 酢
							醤油, 塩, 花かつお(だし用)	
18 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】							677 kcal 29.7 g
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さばのさんしょう焼き	鯖					酒, 生姜, 醤油, 味醂, 粉さんしょう	
	ゆかり和え			小松菜, 赤しそ	キャベツ		醤油, 味醂	
	けんちん汁	鶏肉, 県産豆腐		人参, ねぎ	ごぼう, しめじ	じゃが芋	ごま油	塩, 醤油, 味醂, 鶏だし, 煮干(だし用)
19 木	毎月 19日は【食育の日】							724 kcal 30.4 g
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉				砂糖	ごま油	
	切干大根のオイスターソース炒め	豚肉		人参, にら	切干大根, 生椎茸		油, ごま油	
	煮込みスープ	ウインナー, 白いんげん豆		人参	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		酒, 醤油, オイスターソース, 味醂
							醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
20 金	牛乳		牛乳					686 kcal 25.5 g
	ご飯					米		
	小さいわしの南蛮漬け	カタクチイワシ		人参	玉ねぎ	砂糖, でん粉	油	
	磯香和え		のり	チンゲン菜	キャベツ	砂糖		
	豚汁	豚肉, 県産厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		醤油
							酒, 煮干(だし用)	
23 月	牛乳		牛乳					703 kcal 36.0 g
	パン					パン		
	さけのレモン風味焼き	鮭			レモン果汁			
	アーモンド和え			小松菜	もやし	砂糖	アーモンド	
	野菜スープ	ベーコン		人参	キャベツ, 玉ねぎ			
	パテチョコ					パテチョコ		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ
24 火	牛乳		牛乳					739 kcal 30.0 g
	ご飯					米		
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	
	ごぼうの炒め煮	豚肉		人参, さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく, 砂糖	油, ごま	
	魚そうめん汁	魚そうめん, 油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			にんにく, 生姜, 醤油, 鶏だし, 酒
								鶏だし, 醤油, 酒, だし汁
								花かつお(だし用), 醤油, 塩
25 水	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。							812 kcal 36.1 g
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油	
	おかか煮	かつお節		チンゲン菜	もやし			
	高野豆腐の卵とじ	卵, 鶏肉, 高野豆腐		人参, さやいんげん	玉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	じゃが芋, 砂糖, でん粉		醤油, 味醂
	柑橘ゼリー					ゼリー		醤油, 酒, 味醂, 花かつお(だし用)
26 木	牛乳		牛乳					813 kcal 36.2 g
	パン					パン		
	ウインナー	ウインナー						
	コールスローサラダ				キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	
	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	酢, 醤油, 塩, 胡椒
								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
27 金	牛乳		牛乳					835 kcal 23.1 g
	ご飯					米		
	春巻き	春巻き					油	
	回鍋肉	豚肉, 味噌		青ピーマン	キャベツ	砂糖	油, ごま	
	もずくのスープ	ベーコン, 豆腐	もずく	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			生姜, 酒, にんにく, オイスターソース, 醤油, トウバンジャン
								醤油, 塩, 中華だし, 鶏だし
30 月	牛乳		牛乳					672 kcal 34.0 g
	パン					パン		
	さわらのハーブ焼き	鯖					油	
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	
	肉団子のスープ	肉団子		チンゲン菜, 人参	もやし, 玉ねぎ, しめじ			白ワイン, ハーブ, 塩, 胡椒
								塩, 胡椒
								鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒

※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。