

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

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) 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		
2月	牛乳 麦ご飯		牛乳			米, 麦			674 kcal
	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	28.2 g
	ゆで卵	卵			コーン, 枝豆	じゃが芋	油	酢, 塩, 胡椒, 鶏だし	
	じゃが芋のソテー								
3火	牛乳 パン		牛乳			パン			582 kcal
	チキンカツ	チキンカツ					油		24.0 g
	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	
4水	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								614 kcal 21.7 g
	牛乳 ご飯		牛乳			米			
	焼きししやも		ししやも						
	ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉, 砂糖	油, ごま, アーモンド	醤油, 味醂	
	わかめ汁 オレンジ	サイコロ豆腐, 油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ, しめじ オレンジ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
5木	牛乳 ご飯		牛乳			米			641 kcal
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	生姜, 酒, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, 味醂	21.6 g
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩, 胡椒	
	はるさめスープ	ベーコン, 錦糸卵		人参, チンゲン菜	玉ねぎ	春雨, でん粉	ごま油	醤油, 鶏だし, 中華だし, 酒, 塩, 胡椒	
6金	牛乳 パン		牛乳			パン			643 kcal
	シュウマイ	シュウマイ							27.4 g
	もやしのナムル				もやし, 枝豆, コーン	砂糖	ごま油	塩, 酢, 醤油, 中華だし	
	焼きそば	豚肉	青のり	人参, ねぎ	玉ねぎ, キャベツ	焼きそば麺	油	焼きそばソース, オイスターソース, 醤油, 塩, 胡椒, 中華だし	
9月	牛乳 ご飯		牛乳			米			632 kcal
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ天ぷら			油		21.0 g
	華風サラダ			人参	きゅうり, キャベツ	砂糖	ごま油, ごま	酢, 醤油, 中華だし	
	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	酒, 生姜, にんにく, 醤油, トウバンジャン, オイスターソース, 中華だし	
10火	牛乳 パン		牛乳			パン			575 kcal
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			国産小麦粉		塩, 胡椒	34.9 g
	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	
11水	牛乳 ご飯		牛乳			米			553 kcal
	鶏肉の梅焼き	鶏肉			梅干し	砂糖	ごま	醤油, 味醂, 酒	29.4 g
	ひじきの炒め煮	竹輪, 大豆	ひじき	人参, さやいんげん		砂糖	油, ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂, だし汁	
	沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	干し椎茸, たけのこ, 玉ねぎ, もやし			酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花かつお(だし用)	
12木	日本全国味めぐり「宮崎県」								587 kcal 24.8 g
	牛乳 ご飯		牛乳			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け	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	
13金	牛乳 パン		牛乳			パン			565 kcal
	オムレツ	オムレツ							23.9 g
	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	

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料							(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		その他	
		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		
16月	牛乳 ご飯 New！浜カツ		牛乳			米			622 kcal 20.8　g
	ひじき入り甘酢炒め	ミンチカツ 油揚げ	ひじき	さやいんげん	キャベツ	砂糖	油	醤油, 酢	
	かきたま汁	卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ	でん粉		醤油, 塩, 花かつお(だし用)	
17火	牛乳 パン		牛乳						584 kcal 26.3　g
	豚肉のバーベキューソースかけ	豚肉		青ピーマン	玉ねぎ	パン 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		
	毎月　第3水曜日は【水産の日】								
18水	牛乳 ご飯 サーモンフライ		牛乳			米			634 kcal 24.8　g
	高野豆腐の煮物	鮭フライ 高野豆腐		人参, さやいんげん		じゃが芋, 砂糖	油	醤油, 酒, 味醂, だし汁	
	ふしめん汁	油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	ふしめん		花かつお(だし用), 醤油, 塩, 味醂	
	柑橘ゼリー					ゼリー			
	毎月　19日は【食育の日】								
19木	牛乳 ご飯 小いわしの南蛮漬け		牛乳			米			554 kcal 21.9　g
	磯香和え	カタクチイワシ		人参	玉ねぎ	砂糖, でん粉	油	酢, 醤油, 味醂	
	豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌	のり	チンゲン菜 人参, ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	砂糖 じゃが芋		醤油 酒, 煮干(だし用)	
20金	牛乳 パン		牛乳			パン 砂糖			601 kcal 28.2　g
	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉					ごま油	生姜, 味醂, 醤油, コチジャン	
	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, 干し椎茸		油, ごま油	酒, 醤油, オイスターソース, 味醂	
	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		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
23月	牛乳 ご飯 ざんき		牛乳			米 でん粉			607 kcal 23.2　g
	ごぼうの炒め煮	鶏肉					油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 醤油, 酒	
	魚そうめん汁	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	鶏だし, 醤油, 酒, だし汁	
		魚そうめん, 油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
24火	牛乳 パン		牛乳			パン			569 kcal 28.9　g
	さけのレモン風味焼き	鮭			レモン果汁			味醂, 醤油	
	アーモンド和え			小松菜 人参	もやし レタス, 玉ねぎ	砂糖	アーモンド	醤油, 味醂	
	野菜スープ	ベーコン						醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
	パテチョコ					パテチョコ			
25水	牛乳 ご飯 さわらのみりん焼き		牛乳			米			543 kcal 23.2　g
	甘酢和え	鰯						醤油, 味醂, 酒, 生姜	
	みそ汁				キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま油	酢, 塩, 醤油	
	のりの佃煮	厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ	じゃが芋		煮干(だし用)	
			のりの佃煮						
26木	牛乳 ご飯 春巻き		牛乳			米			628 kcal 18.6　g
	回鍋肉	春巻き 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	
	もずくのスープ	ベーコン, サイコロ豆腐	もずく	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			醤油, 塩, 中華だし, 鶏だし	
27金	牛乳 パン ウインナー		牛乳			パン			612 kcal 27.0　g
	コールスローサラダ	ウインナー			キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	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	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	
30月	牛乳 ご飯 コロッケ		牛乳			米			582 kcal 17.4　g
	ごま和え						油		
	豆腐汁	コロッケ		さやいんげん	もやし, コーン	砂糖	ごま	醤油	
		サイコロ豆腐, 油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	

※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16日(月)～20日(金)は『地場産物活用週間』です。この週間は、新居浜市産や愛媛県産の食材がたくさん使われます。
（新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。）