

7月予定献立表

今月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

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		
1 火	牛乳		牛乳						561 kcal 29.4 g
	パン					パン			
	さわらのハーブ 焼き	鯖					油	白ワイン, にんにく, ハーブ, 塩, 胡椒	
	チーズポテト		チーズ			じゃが芋		塩, 胡椒	
	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			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。									
2 水	牛乳		牛乳						553 kcal 20.5 g
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
	ピーマンのアー モンド炒め	大豆粉		青ピーマン, 赤 パプリカ	コーン, もやし		アーモンド, 油	塩, 醤油, 味醂	
	みそ汁	味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	つきこんにゃ く		煮干(だし用)	
3 木	牛乳		牛乳						593 kcal 26.2 g
	たこ飯	たこ, 油揚げ		人参	ごぼう, 枝豆	米	ごま	酒, 塩, 昆布だし, 醤 油, 味醂	
	鶏肉の塩から揚 げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だ し, 塩, 酒, 味醂	
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖		醤油, 味醂	
	わかめ汁	サイコロ豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ, えのき たけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
4 金	牛乳		牛乳						640 kcal 30.3 g
	パン					パン			
	ハムステーキ	ボロニアス テーキ							
	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	
	ポークビーンズ	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 (ピーフ用), 塩, ウス ターソース, 鶏だし	
7 月	牛乳		牛乳						603 kcal 25.2 g
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	玉ねぎのそぼろ 煮	豚肉		さやいんげん	玉ねぎ	でん粉	油	醤油, 酒, とうがら し, 生姜	
	そうめん汁	錦糸卵, 油揚げ	わかめ	人参, オクラ	玉ねぎ	そうめん		花かつお(だし用), 醤油, 塩	
	七夕ゼリー（パイ ン）					ゼリー			
8 火	牛乳		牛乳						552 kcal 25.9 g
	パン					パン			
	ささみのレモン ソースかけ	ささみ			レモン果汁	でん粉, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味 醂	
	グリーンサラダ				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	ベーコン		人参, チンゲン 菜, パセリ	玉ねぎ, コーン	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だ し, コンソメ	
9 水	牛乳		牛乳						561 kcal 19.9 g
	ご飯					米			
	焼きししゃも		ししゃも						
	華風和え			小松菜, 人参	キャベツ	砂糖	ごま油	酢, 醤油, 味醂, 塩, 胡 椒	
	中華風肉じゃが	肉団子		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋, 糸こ んにゃく, 砂糖	油, ごま油	生姜, コチジャン, オ イスターソース, 醤 油, 鶏だし	
10 木	牛乳		牛乳						599 kcal 20.8 g
	麦ご飯					米, 麦			
	夏野菜カレー	豚肉, きざみ大 豆		人参, かぼ ちゃ, 青ピーマ ン	玉ねぎ, なす, ズッキーニ		油	にんにく, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, パーモントカ レーフレーク, とろ けるカレールウ, 中 濃ソース, 鶏だし	
	ゆでとうもろこ し				コーン				
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし, 枝豆		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	冷凍みかん				みかん				
11 金	牛乳		牛乳						598 kcal 21.1 g
	パン					パン			
	かぼちゃコロッ ケ			かぼちゃコ ロッケ			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	
	A B Cスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロ リー	じゃが芋, マカ ロニ		醤油, 塩, 胡椒, コン ソメ, 鶏だし	

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		
14月	日本全国味めぐり「熊本県」								
	牛乳 ご飯		牛乳			米			617 kcal 21.2 g
	揚げぎょうざ	餃子					油		
	なすのからしみそ炒め	鶏肉, 味噌			なす, 玉ねぎ	でん粉	油, ごま油	からし(練り), 醤油, 味醂	
タイピーエン	豚肉, いか		人参	玉ねぎ, キャベツ, きくらげ	春雨, でん粉	ごま油	酒, 醤油, 鶏だし, 塩, 胡椒		
15火	牛乳 パン		牛乳			パン			572 kcal 27.4 g
	ローストチキン	鶏肉					オリーブ油	酒, 生姜, にんにく, 鶏だし, 塩, 胡椒	
	青じそドレッシングサラダ			人参	もやし, 枝豆		青じそドレッシング	塩	
	煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
16水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳 ご飯		牛乳			米			571 kcal 28.4 g
	さわらのさんしょう焼き	鱈						酒, 生姜, 醤油, 味醂, 粉さんしょう	
	大豆の磯煮	平天, 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	
かきたま汁	卵, サイコロ豆腐		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	でん粉		醤油, 塩, 花かつお(だし用)		
17木	牛乳 黒糖パン		牛乳			パン, 黒砂糖			624 kcal 25.9 g
	ウインナー	ウインナー							
	カラフルサラダ			人参	キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	スパゲティーマイトソース	牛肉, 豚肉, きざみ大豆, ゼラチン		人参, 青ピーマン	玉ねぎ	スパゲッティ	油	塩, 生姜, にんにく, トマトソース, トマトケチャップ, ウスターソース, 胡椒, 赤ワイン	

※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。