

9月予定献立表

今月の目標

小学校「 望ましい食習慣を身に付けよう 」
中学校「 運動と栄養の関わりを知ろう 」

令和7年度

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）
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	
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのものになる黄の食品			
		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）	主に炭水化物（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	上：小学生 下：中学生
2 火	牛乳		牛乳						607 kcal
	ご飯					米			22.7 g
	シュウマイ	シュウマイ							
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	795 kcal
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌		人参、にら	玉ねぎ、干し椎茸	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、生姜、酒、醤油、トウバン ジャン、オイスターソース	27.9 g
3 水	牛乳		牛乳						601 kcal
	パン					パン			27.5 g
	ローストチキン	鶏肉					油	酒、生姜、にんにく、塩、胡椒	
	野菜ソテー	大豆粉		チンゲン菜	キャベツ、しめじ		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	732 kcal
	卵入りスープ	卵	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、さくらげ	でん粉		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	33.6 g
	パテチョコ					パテチョコ			
4 木	牛乳		牛乳						600 kcal
	ご飯					米			27.9 g
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、だし汁	790 kcal
	けんちん汁	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	しめじ、大根		ごま油	醤油、味噌、塩、煮干（だし用）	34.8 g
5 金	牛乳		牛乳						601 kcal
	ご飯					米			23.2 g
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒	
	ごま煮びたし			チンゲン菜	キャベツ		ごま	醤油、味噌	791 kcal
	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ、 大根			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお（だし 用）	28.6 g
8 月	牛乳		牛乳						620 kcal
	パン					パン			30.5 g
	ゆで卵	卵							
	キャベツとコーンのソテー			赤パプリカ	キャベツ、コーン		油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ	754 kcal
	チリコンカン	大豆、豚肉		人参、トマト	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、コ ンソメ	36.1 g
9 火	牛乳		牛乳						556 kcal
	わかめご飯		わかめ			米			24.7 g
	ハモのレモンソースかけ	ハモ			レモン果汁	砂糖	油	醤油、味噌	
	アーモンド煮びたし	サイコロ豆腐			キャベツ、もやし		アーモンド	醤油、味噌	745 kcal
	豆腐汁		わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ、大根			花かつお（だし用）、醤油、塩	31.3 g
10 水	牛乳		牛乳						614 kcal
	パン					パン			26.1 g
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖、でん粉		トマトケチャップ、ウスターソー ス、中濃ソース	
	きのこ野菜の炒め物				キャベツ、コーン、し めじ		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	775 kcal
	煮込みスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ、大根	じゃが芋		コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒	32.8 g
11 木	日本全国味めぐり「鹿児島県」								
	牛乳		牛乳						624 kcal
	ご飯					米			26.5 g
	きびなごの黒酢南蛮		きびなごからあげ	人参	きゅうり、玉ねぎ	砂糖、でん粉	油	黒酢、酢、醤油、味噌	
	ピーマンの塩昆布炒め		塩こんぶ	青ピーマン、赤パ プリカ	もやし		ごま、ごま油	鶏だし、醤油、酒	813 kcal
	さつま汁	鶏肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	ごぼう、干し椎茸	さつま芋		酒、煮干（だし用）	32.6 g
	黒糖大豆	黒糖大豆							
12 金	カルシウムミルク		カルシウムミルク						586 kcal
	麦ご飯					米、麦			
	チキンカレー	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピ ース	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、ウ スターソース、醤油、パームントカ レーフレーク、とろけるカレールウ	22.1 g
	ウインナー	ウインナー							776 kcal
	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	26.8 g
16 火	牛乳		牛乳						576 kcal
	ご飯					米			24.2 g
	さばのごま焼き	鯖					ごま、ごま油	醤油、生姜、酒、味噌	
	じゃが芋のおかか煮	かつお節				じゃが芋、砂糖		醤油	
	はんぺん汁	はんぺん		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ			花かつお（だし用）、醤油、塩	中学校 給食なし

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生		
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		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）	主に炭水化物（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		
17 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】									
	牛乳		牛乳						637 kcal	
	カレーうどん	鶏肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	うどん(袋めん)			23.6 g	
	あじフライ	あじフライ					油	バーモントカレー・ブレイク、とろけるカレールウ、カレー粉、醤油、花かつお(だし用)	756 kcal	
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	27.9 g	
	お米のタルト					タルト				
18 木	牛乳		牛乳						593 kcal	
	ご飯					米			22.6 g	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			白ねぎ			生姜、とうがらし、酒、味噌、醤油		
	炒めパンサンスー	ハム			きゅうり、コーン、もやし	春雨、砂糖	ごま油	酢、醤油	772 kcal	
	トックとわかめのスープ	卵	わかめ	人参	白菜、えのきたけ	トック、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、塩、胡椒	28.0 g	
毎月 19日は食育の日										
19 金	牛乳		牛乳						616 kcal	
	ご飯					米			22.1 g	
	ししやもの天ぷら		ししやも			天ぷら粉	油			
	青菜の煮びたし	油揚げ		チンゲン菜	キャベツ			醤油、味噌	784 kcal	
	肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖	油	酒、醤油、味噌	26.1 g	
22 月	牛乳		牛乳						605 kcal	
	パン					パン			26.2 g	
	豚肉のペーパーキーツスかけ	豚肉			玉ねぎ、黄パプリカ	砂糖	油	塩、胡椒、酒、にんにく、トマトケチャップ、醤油、酢、ウスターソース		
	チンゲン菜の炒め物	大豆粉		チンゲン菜	もやし、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	750 kcal	
	はるさめスープ	ベーコン		人参、ねぎ	玉ねぎ、白菜、えのきたけ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、コンソメ、酒、塩、胡椒	32.4 g	
24 水	牛乳		牛乳						585 kcal	
	パン					パン			21.9 g	
	コロッケ	コロッケ					油			
	カラフルソテー			赤パプリカ	キャベツ、コーン		油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ		
	冬瓜スープ	豚肉		人参、ねぎ	とうがん、玉ねぎ、きくらげ	でん粉		酒、醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	中学校給食なし	
25 木	牛乳		牛乳						590 kcal	
	ご飯					米			24.4 g	
	さわらの塩こうじ焼き	鯖						塩こうじ		
	きんぴら			人参、さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく、砂糖	油、ごま油	醤油、味噌、とうがらし		
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	さつま芋		酒、煮干(だし用)	中学校給食なし	
26 金	牛乳		牛乳						601 kcal	
	ご飯					米			22.8 g	
	いわしのかば焼き風	鯖				でん粉、砂糖	油	生姜、醤油、酒、味噌		
	おかか入り煮びたし	かつお節		チンゲン菜	キャベツ			醤油、味噌	744 kcal	
	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	26.0 g	
29 月	牛乳		牛乳						593 kcal	
	パン					パン			27.0 g	
	オムレツ	オムレツ								
	ジャーマンポテト	ウインナー			玉ねぎ、枝豆	じゃが芋	オリーブ油	粒入りマスタード、塩、胡椒	734 kcal	
	A B Cスープ	豚肉、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	32.9 g	
	オレンジ				オレンジ					
30 火	【よく噛day】かむことを意識した献立です。									
	牛乳		牛乳						581 kcal	
	ご飯					米			28.1 g	
	さけのみりん焼き	鮭						醤油、味噌、酒、生姜		
	大豆の磯煮	大豆、じゃこ天	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味噌、だし汁	763 kcal	
	みそ汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、なす、えのきたけ			煮干(だし用)	34.8 g	
	のりの佃煮		のりの佃煮							

※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。

新居浜市学校給食センターで給食が作られています

新居浜市学校給食センターで小学校の給食も作るようになってから1年がたちます。この1年の給食の思い出はどんなものがありますか？給食の思い出を振り返ってみてください。

まだまだ暑い日が続きます。早ね、早おき、朝ごはん、給食をしっかりと食べて、夏バテに負けず、元気に登校してくださいね。

