

9月予定献立表

今月の目標「望ましい食習慣を身に付けよう」

令和7年度
小学校

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）

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)		
2 火	牛乳		牛乳						561 kcal 27.2 g
	パン					パン			
	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	
	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	
	卵スープ	卵		人参, パセリ	大根, 玉ねぎ, きくらげ	でん粉		醤油, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	
3 水	牛乳		牛乳						546 kcal 22.6 g
	ご飯					米			
	ホキの変わり揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	アーモンド, 油	塩, 酒	
	おかか入り煮びたし	かつお節, 油揚げ		小松菜	キャベツ			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 木	日本全国味めぐり「鹿児島県」								586 kcal 24.0 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごの黒酢南蛮		きびなごからあげ	人参	玉ねぎ	砂糖	油	黒酢, 酢, 醤油, 味醂	
	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	塩, 鶏だし, 醤油, 酒	
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)		
5 金	牛乳		牛乳						612 kcal 27.1 g
	パン					パン			
	ウインナー	ウインナー							
	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	
チリコンカン	大豆, 牛肉, 豚肉, 白いんげん豆		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		
8 月	牛乳		牛乳						607 kcal 23.0 g
	ご飯					米			
	シュウマイ	シュウマイ							
	華風和え			小松菜, 人参	もやし	砂糖	ごま油	酢, 醤油, 味醂, 塩, 胡椒	
麻婆豆腐	カット豆腐, 豚肉, 味噌		人参, ねぎ	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		
9 火	牛乳		牛乳						598 kcal 21.8 g
	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ					油		
	キャベツのソテー			青ピーマン	キャベツ, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
冬瓜スープ	ベーコン		人参, ねぎ	とうがん, 玉ねぎ			醤油, 鶏だし, 中華だし, 酒, 塩, 胡椒		
10 水	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								576 kcal 25.2 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さわらの塩こうじ焼き	鱈						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	ごま, 油, ごま油	醤油, 味醂, とうがらし, だし汁	
豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		酒, 煮干(だし用)		
11 木	牛乳		牛乳						628 kcal 25.8 g
	麦ご飯					米, 麦			
	チキンカレー	鶏肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	じゃが芋	油	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, 醤油, ウスターソース	
	ゆで卵	卵							
ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき	赤パプリカ	キャベツ, コーン	砂糖	油	醤油, 塩, 酢, 胡椒		
12 金	牛乳		牛乳						612 kcal 26.1 g
	パン					パン			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 醤油, 酒	
	キャロットラペ	ハム		人参	玉ねぎ, 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		

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)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
16 火	牛乳		牛乳						535 kcal 22.8 g
	パン					パン			
	オムレツ	オムレツ							
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩, 胡椒	
	A B C スープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリ, キャベツ	マカロニ		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
17 水	牛乳		牛乳						648 kcal 19.3 g
	ご飯					米			
	ししゃもの天ぷら		ししゃも天ぷら				油		
	厚揚げのみそ炒め	厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	キャベツ	砂糖	油	醤油, 味醂, 酒, とうがらし	
	トックとわかめのスープ		わかめ	人参	玉ねぎ, 白菜, しめじ	トック	ごま油	醤油, 鶏だし, 煮干(だし用), 塩	
冷凍みかん									
18 木	牛乳		牛乳						540 kcal 20.6 g
	ご飯					米			
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		生姜, 酒, 醤油, 味醂	
	海そうサラダ		かいそう		大根, きゅうり		青じそドレッシング		
	はんぺん汁	はんぺん		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
毎月 19日は【食育の日】									
19 金	牛乳		牛乳						568 kcal 26.5 g
	パン					パン			
	ホキのカレー風味竜田揚げ	ホキ				でん粉	油	酒, 醤油, カレー粉	
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	塩, 鶏だし, コンソメ, 胡椒	
	チンゲン菜のスープ	肉団子		チンゲン菜, 人参	玉ねぎ, きくらげ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
22 月	牛乳		牛乳						591 kcal 27.1 g
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ, 枝豆	砂糖	油	醤油, 酒, だし汁	
	けんちん汁	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	ごぼう, 大根, しめじ	つきこんにゃく, でん粉	ごま油	塩, 醤油, 味醂, 煮干(だし用)	
24 水	牛乳		牛乳						573 kcal 23.1 g
	ご飯					米			
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			白ねぎ		ごま, ごま油	醤油, 味醂, 生姜	
	はるさめサラダ	ハム		人参	もやし, 枝豆	春雨, 砂糖	ごま油	酢, 醤油	
	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)	
25 木	牛乳		牛乳						567 kcal 25.0 g
	わかめご飯		わかめ			米			
	ハモのレモンソースかけ	ハモ			レモン果汁	砂糖	油	醤油, 味醂	
	アーモンド煮びたし	油揚げ		小松菜	キャベツ		アーモンド	醤油, 味醂	
	豆腐汁	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	
26 金	牛乳		牛乳						576 kcal 25.2 g
	ささみカツ	ささみフライ					油		
	ナムル				もやし, 枝豆, コーン	砂糖	ごま油	塩, 酢, 醤油, 中華だし	
	カレーうどん			人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	うどん(袋めん)		パーモントカレーフレーク, とろけるカレールウ, カレー粉, 醤油, 花かつお(だし用)	
	ぶどうゼリー					ゼリー			
29 月	牛乳		牛乳						585 kcal 24.1 g
	ご飯					米			
	さけフライ	鮭フライ					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	
	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)	
30 火	牛乳		牛乳						631 kcal 28.0 g
	パン					パン			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース	
	大根サラダ				大根, きゅうり, 枝豆		ごまドレッシング		
	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	

※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。