

10月予定献立表

今月の目標「郷土の食べ物を知ろう」

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）

令和7年度

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 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となる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		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水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			626 kcal
	さんまのピリ辛焼き	秋刀魚				砂糖		生姜、味醂、醤油、コチジャン	25.6 g
	大根ナムル				大根、きゅうり、コーン	砂糖	ごま油	酢、醤油	
2木	豆腐の中華煮	カット豆腐、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			578 kcal
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ					油		18.9 g
3金	しらす和え	かつお節	ちりめん	小松菜	キャベツ	砂糖		醤油、味醂	
	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	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			566 kcal
6月	ツナオムレツ	ツナオムレツ							25.8 g
	ジャーマンポテト	ウインナー				じゃが芋	オリーブ油	にんにく、粒入りマスタード、塩、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	
	【お月見献立】								
7火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			626 kcal
	ホキフライ	ホキフライ					油		23.3 g
	里芋のそぼろ煮	鶏肉		さやいんげん	玉ねぎ	里芋、砂糖	油	醤油、酒、だし汁	
8水	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)	
	お月見団子					団子			
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			599 kcal
9木	チキンのハーブ焼き	鶏肉					オリーブ油	にんにく、ハーブ、鶏だし、塩、胡椒	27.3 g
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり、コーン	じゃが芋		塩、胡椒	
	卵不使用マヨネーズ						卵不使用マヨネーズ		
	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、キャベツ、セロリー			鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	
10金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			645 kcal
	春巻き	春巻き					油		19.1 g
	マーボーナス	豚肉、味噌		ねぎ	なす、玉ねぎ	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、オイスターソース、醤油、酒、トウバンジャン	
14火	にら卵スープ	卵、ベーコン		人参、にら	玉ねぎ、きくらげ	でん粉		鶏だし、中華だし、醤油、塩、胡椒	
	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			617 kcal
	ポークカレー	豚肉、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、パルメ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	23.6 g
15水	ゆで卵	卵							
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	【目の愛護デー】								
	牛乳		牛乳						
15水	パン					パン			633 kcal
	チキンナゲット	チキンナゲット					油		23.8 g
	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	
	ABCスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、キャベツ	マカロニ		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
15水	オレンジ				オレンジ				
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム				
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			605 kcal
毎月 第3水曜日は【水産の日】	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	27.1 g
	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	
	はるさめスープ	ベーコン、鶏糸卵		人参、ねぎ	玉ねぎ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	
	牛乳		牛乳						
毎月 第3水曜日は【水産の日】	ご飯					米			572 kcal
	ぶりの漬けステーキ	鱈				砂糖、でん粉	ごま油	醤油、味醂、酒、にんにく	24.2 g
	アーモンド和え			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油、味醂	
	なめこ汁	サイコロ豆腐、油揚げ、味噌		人参、ねぎ	なめこ、大根			煮干(だし用)	
毎月 第3水曜日は【水産の日】	のりの佃煮		のりの佃煮						

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となる赤の食品	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品	主にエネルギーのもととなる黄の食品					
		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			
16 木	牛乳		牛乳						582 kcal 23.7 g
	スパゲティミートソース	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	
	ウインナー	ウインナー							
	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	
	ミルクドーナツ					ドーナツ	油		
毎月19日は食育の日									
20 月	牛乳		牛乳						587 kcal 23.4 g
	ご飯					米			
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	
	ごま和え			さやいんげん, 人参	白菜	砂糖	ごま	醤油	
	豆腐汁	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	
21 火	牛乳		牛乳						587 kcal 34.1 g
	パン					パン			
	ささみのムニエル	ささみ				小麦粉	バター, 油	塩, 胡椒	
	ツナともやしのソテー	ツナ		赤パプリカ	もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	
	パンプキンスープ	ベーコン		かぼちゃ, 人参, パセリ	玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
22 水	牛乳		牛乳						589 kcal 21.9 g
	ご飯					米			
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		生姜, 酒, 醤油, 味醂	
	磯香和え		のり	チンゲン菜, 人参	キャベツ	砂糖		醤油	
	みそ汁	厚揚げ, 味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		煮干(だし用)	
23 木	牛乳		牛乳						584 kcal 23.4 g
	ご飯					米			
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 青のり			天ぷら粉	油		
	甘酢和え			小松菜, 人参	白菜	砂糖		酢, 塩, 醤油	
	鶏のさっぱり煮	鶏肉		人参, さやいんげん	れんこん	里芋, 角切りこんにゃく, 砂糖	油	酒, 塩, 胡椒, 生姜, 酢, 醤油, 味醂, 鶏だし	
24 金	牛乳		牛乳						611 kcal 26.2 g
	パン					パン			
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉						白ワイン, 粒入りマスタード, 醤油, 塩	
	ピーマンのソテー			青ピーマン	もやし, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ			
27 月	日本全国味めぐり「高知県」								
	牛乳		牛乳						609 kcal 18.5 g
	ご飯					米			
	いも天					さつまいも天ぷら	油		
	五目きんぴら	豚肉, 平天		人参	ごぼう, れんこん, グリンピース	じゃが芋, つきこんにゃく, 砂糖	ごま, ごま油	醤油, 味醂, とうがらし	
どろめ汁	サイコロ豆腐, 味噌	ちりめん, わかめ	人参, ねぎ	えのきたけ, 玉ねぎ			煮干(だし用)		
28 火	牛乳		牛乳						694 kcal 32.7 g
	パン					パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 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(ビーフ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし	
29 水	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						537 kcal 22.1 g
	ご飯					米			
	あじの甘酢あんかけ	鱈		青ピーマン, 赤パプリカ	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	塩, 胡椒, 生姜, 酒, 醤油, 酢	
	白菜と沢庵の煮びたし				白菜, もやし, たくあん			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		
30 木	牛乳		牛乳						610 kcal 25.3 g
	ちらし寿司	油揚げ, えび		人参	れんこん, 干し椎茸, グリンピース	米, 砂糖	ごま	酢, 塩, 醤油, 味醂	
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 醤油, 酒	
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖		醤油, 味醂	
	魚そうめん汁	魚そうめん		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
31 金	牛乳		牛乳						596 kcal 28.7 g
	パン					パン			
	さけのマヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ	白ワイン, 塩, 胡椒	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩, 胡椒	
	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	

※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。