

今月の目標「望ましい食習慣を身に付けよう」

はまっこ給食センター(東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中) 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。 令和7年度 中学校

	_給食の予定日は、 	、谷字仪により 	(子仪か発行し	ている行事 予選 主 な	<u> </u>	<i>Ċ</i> (,°		
日	献立名	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 まにたんぱく質 (1難) まに無機質 (2難) まにカロテン (3難) まにだなるどの(4難) まに炭化物 (5難) まに脂質 (6難)							
曜日	附业力	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	たんぱく質
	牛乳		牛乳		ر ۷٫ د				
	ご飯					米			800 kcal
4	揚げぎょうざ	餃子			もやし, 枝豆, コー	7小 特	道でま油	 塩, 酢, 醤油, 中華だし	26.7 g
火	ナムル			T & 7-3	ン				
	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	にんにく, 生姜, 酒, 醤油, トウ バンジャン, オイスターソー ス, 中華だし	
	牛乳		牛乳						
	ご飯	ハンバーグ				米 砂糖		 トマトケチャップ, ウスター	729 kcal
5 水	ハンバーグ					14少 付合		ソース, 中濃ソース	26. 1 g
	ウインナー入り ソテー	ウインナー		人参	キャベツ		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	野菜スープ	ベーコン		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ			醤油,塩,胡椒,コンソメ,鶏だし	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			760 kcal
6	オムレツ	オムレツ			キャベツ, きゅう	砂糖	オリーブ油	 酢, 醤油, 塩, 胡椒	35.0 g
木	グリーンサラダ	大豆,白いんげん		人参, トマト, パセ	IJ	^{砂裾} じゃが芋, でん粉	オリーフ油 油	FF, 醤油, 塩, 叻椒 にんにく, チリパウダー, トマ	
	チリコンカン	豆, 牛肉 豚肉		人参, トマト, ハゼリ	玉ねさ	しゃか手、ぐん材	油	にんにく, デリハフダー, トマトケチャップ, 中濃ソース, 塩, 胡椒, 鶏だし	
	日本全国味め								
	牛乳		牛乳						796 kcal 31.9 g
7 金	ご飯	鮭		青ピーマン	玉ねぎ	_^ でん粉, 砂糖	 油	酒,塩,胡椒,酢,醤油,味醂	
217	さけの南蛮漬け みそかんぷら	<i>**</i> 味噌			_ 10 C	じゃが芋, 砂糖	油	味醂, だし汁	
	ざくざく	鶏肉, 厚揚げ		人参, ねぎ	ごぼう, 大根, 干し	つきこんにゃく		 醤油, 塩, 花かつお(だし用)	
	牛乳		<u>牛乳</u>		椎茸 				
	パン					パン			734 kcal 33.0 g
4.0	ローストチキン	<u>鶏肉</u>					オリーブ油	酒, 生姜, にんにく, 鶏だし, 塩, 胡椒	
10 月	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩, 胡椒	
	チンゲン菜の	豚肉, 県産豆腐		<u>チンゲン菜</u> , 人参	玉ねぎ, きくらげ, 白ねぎ		ごま油	酒, 鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒	
	スープ パテチョコ				D146	パテチョコ		- <u>교</u> , 나가 에서	
	牛乳	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。 ⊨剄							
11	・・・・ 新居丼(ご飯)	<u>豚肉</u> , えび天		人参, <u>ねぎ</u>	白菜,玉ねぎ,たけ		油	 生姜, にんにく, 醤油, 酒, 味 	767 kcal 30.4 g
火	きびなごのから		<u>県産きびなごか</u>		のこ, <u>生椎茸</u>	でん粉	油	醂, 塩, 鶏だし, 中華だし 	
	 大根サラダ		<u>らあげ</u>		<u>きゅうり, 大根</u>		ー ごまドレッシング		
	牛乳		牛乳						
	*C _ ご飯					<u>米</u>			735 kcal
	豚肉の生姜焼き	<u>豚肉</u>				でん粉		生姜, 酒, 醤油, 味醂	29. 2 g
水	ひじき入り甘酢 炒め	ハム	<u>県産ひじき</u>	赤ピーマン	<u>キャベツ</u> , コーン	砂糖	油	醤油,酢,胡椒	
	けんちん汁	<u>鶏肉, 県産豆腐</u>		人参, <u>ねぎ</u>	ごぼう, しめじ	じゃが芋	ごま油	塩, 醤油, 味醂, 鶏だし, 煮干 (だし用)	
	牛乳		牛乳					(C O / II /	
1,	ご飯	h.i.e.				光		0.000 0.000	737 kcal
13 木	ぶりの照り焼き	鰤		小 ************************************	もやし	砂糖		醤油,味醂,酒,生姜	31.8 g
	おかか和え	かつお節 <u>県産油揚げ, 鶏肉</u>		<u>小松菜</u> 人参, <u>ねぎ</u>	もやし <u>大根,</u> ごぼう, <u>生椎</u>			醤油,味醂 醤油,味醂,煮干(だし用)	
	芋炊き		牛乳		<u>古</u>	ニュー, 対めりこんにゃく, 砂糖		三海、空間、流((こび用)	
	牛乳 ご飯		T +6			米			758 kcal
	販 New!浜カツ	<u>ミンチカツ</u>					油		758 Kcal 22.6 g
金	しらす和え		ちりめん	国産さやいんげん	白菜	砂糖		醤油, 味醂	<i></i> .
	みそ汁	<u>県産豆腐</u> , 味噌		人参, <u>ねぎ</u>	<u>大根</u> , 玉ねぎ, えの			 煮干(だし用)	
	みかんゼリー				きたけ	<u>ゼリー</u>			
		<u> </u> 	<u> </u> 	<u> </u> 購入のみに使用	<u> </u> <i>て</i> います 、		<u> </u> 	<u> </u> -ることがあります。	

※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。

| 1 | 月 | 10日(月)~ | 14日(金)は『地場産物活用週間』です。この週間には、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。)

日	ョニー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・								エネルギー
	献立名	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)							
曜日		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	たんぱく質
	牛乳		牛乳						
17	パン 鶏肉のマヨマス タード焼き	鶏肉				パン	マヨネーズ	酒, 塩, 胡椒, 粒入りマスター ド	726 kcal 35.6 g
月	コールスローサ				キャベツ, きゅう	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	ラダ 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	り, コーン 玉ねぎ, セロリー	じゃが芋		鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡 椒	
	カルシウムミル		カルシウムミル ク						
18 火	ク 豆腐のドライカ レー(麦ご飯)	牛肉 豚肉,絞り 豆腐,きざみ大豆		人参, 青ピーマン	玉ねぎ	米, 麦	油	にんにく, 生姜, パーモントカレーフレーク, カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, 胡椒, 鶏だし	847 kcal
	フライドポテト					フライドポテト	油	塩	31.9 g
				 チンゲン菜	 もやし, 枝豆		油	 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	01.0 8
	もやしのソテー					<u> </u>			
		3 m , 1 T 1, + -	. – 1	母月	19日は食育の	<u> </u>			
		瞿日は【水産の ⊤)日】 _{牛乳}	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	1		
	牛乳		T-f-L			NZ		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	_
19	ご飯	<u> </u>				*		11-	740 kcal
水	さばの塩焼き	鯖						塩	29.5 g
1	磯香和え		のり	人参	キャベツ, コーン	砂糖	ごま	醤油	
1	豚汁	豚肉,厚揚げ,味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		酒, 煮干(だし用)	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			710 kcal
		<u> </u> 鶏肉				 天ぷら粉, でん粉	油	 塩, 胡椒, 鶏だし, 酒	
	鶏肉の中華衣揚 げ								36.6 g
木	ブロッコリーの ソテー	ツナ		ブロッコリー	キャベツ, 黄パプ リカ		油	塩, コンソメ, 醤油	
	きのこスープ	ベーコン		人参, パセリ	玉ねぎ, 白菜, しめ じ, きくらげ, えの きたけ			醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソ メ	
	【和食の日(Ⅰ	 月24日~いい	·日本食~)】						
	牛乳		牛乳						
	さつま芋ご飯					米, さつま芋		酒, 塩	747 kcal
21	いわしのカボス	いわしかぼすレモ							23. 4 g
金	レモン煮	ン煮		人参,さやいんげ	ごぼう	つきこんにゃく,	プラス (ごま) ごま油	 醤油, 味醂, とうがらし, だし	40.4 g
	きんぴら			ん		砂糖	こよ, 畑, こよ畑	汁	
	豆腐汁	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	
	みかん				みかん			<u> </u>	
	 牛乳		牛乳						
	親子丼(ご飯)	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	米, でん粉		 醤油, 味醂, 酒, 花かつお(だし	757 kcal
25 火	さわらのみそ焼	鰆,味噌			白ねぎ		油	用) 醤油, 酒, 味醂, 生姜	
^	き		ちりめん	人参	切干大根, きゅう	砂糖		酢, 醤油, 塩	37.3 g
<u> </u>	ハリハリ漬け			\\\ \mathref{\pi}	シェス低,さゆうり	プロゴ ロカロコ		pr, 四心, 塩	
	牛乳		牛乳			No.			
	ご飯					米		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	809 kcal
26 水	コロッケ	コロッケ					油		20.9 g
	野菜ソテー			チンゲン菜	キャベツ, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	サイコロスープ	ベーコン		かぼちゃ, 人参, パ	玉ねぎ, しめじ	じゃが芋		醤油,塩,胡椒,コンソメ,鶏だ	
	<u></u>		牛乳	セリ				L .	
	パン	ボロニアステーキ				パン			804 kcal
·	ハムステーキ	かつお節			もやし, コーン		減塩和風ドレッシ	塩	34.8 g
	もやしとコーン のサラダ	い、つの削			でに、コーク		減塩和風トレツン ング	'	
	秋野菜のシ チュー	豆	牛乳	人参, パセリ	玉ねぎ, しめじ	さつま芋, じゃが 芋, 小麦粉	油,無塩バター	鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	
	牛乳		牛乳			SP			
	ご飯	 				米	S.L.	New C.L. Open 11 34.	803 kcal
28 金	さばのカレー風 味竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油, 酒, 生姜, カレー粉	28. 3 g
	味电田物り ごま煮びたし			さやいんげん,人	キャベツ		ごま	醤油, 味醂	-
		厚揚げ,味噌		参 人参, ねぎ	大根	すいとん		煮干(だし用)	
<u> </u>	田舎汁								
	ン舎巾! アハス終	合選についてに	+ 今て合材の	睡 ス の ム に 休 F	O ケハナオ ,	とお料の知今に	EU献立ち亦再す	「ることがあります。	