

11月予定献立表

今月の目標「成長期に必要な栄養を知ろう」

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）

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
小学校

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生)
		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）		
		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		
4 火	牛乳		牛乳						584 kcal 26.9 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	
	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	
5 水	牛乳		牛乳						636 kcal 22.5 g
	ご飯					米			
	揚げぎょうざ	餃子					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	
	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	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	
6 木	日本全国味めぐり「福島県」								628 kcal 26.0 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さけの南蛮漬け	鮭		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉, 砂糖	油	塩, 胡椒, 酒, 酢, 醤油, 味醂	
	みそかんばん	味噌				じゃが芋, 砂糖	油	味醂, だし汁	
7 金	牛乳		牛乳						602 kcal 27.7 g
	パン					パン			
	オムレツ	オムレツ							
	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, 白いんげん豆, 牛肉 豚肉		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	
10 月	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								580 kcal 24.6 g
	牛乳		牛乳						
	新居井（ご飯）	豚肉, えび天		人参, ねぎ	白菜, 玉ねぎ, たけのこ, 生椎茸	米, 糸こんにゃく, でん粉	油	生姜, にんにく, 醤油, 酒, 味醂, 塩, 鶏だし, 中華だし	
	きびなごのから揚げ		県産きびなごからあげ				油		
	大根サラダ				大根, きゅうり		ごまドレッシング		
11 火	牛乳		牛乳						602 kcal 26.1 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	
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩, 胡椒	
	チンゲン菜のスープ	豚肉		チンゲン菜, 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	
12 水	牛乳		牛乳						631 kcal 28.0 g
	ご飯					米			
	ぶりの竜田揚げ	鰯				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜	
	おかか和え	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油, 味醂	
	芋炊き	油揚げ, 鶏肉		人参, ねぎ	大根, ごぼう, 干し椎茸	里芋, 角切りこんにゃく, 砂糖		醤油, 味醂, 煮干(だし用)	
13 木	牛乳		牛乳						631 kcal 19.5 g
	ご飯					米			
	New！浜カツ	ミンチカツ					油		
	しらす入り煮ひたし		ちりめん	さやいんげん	白菜			醤油, 味醂	
	みそ汁	サイコロ豆腐, 味噌		人参, ねぎ	大根, 玉ねぎ, えのきたけ			煮干(だし用)	
14 金	牛乳		牛乳						573 kcal 28.2 g
	パン					パン			
	さわらのハーブ焼き	鰯					油	白ワイン, にんにく, ハーブ, 塩, 胡椒	
	切干大根のオイスターソース炒め	豚肉		人参, にら	切干大根, 干し椎茸		油, ごま油	酒, 醤油, オイスターソース, 味醂	
	ポトフ	ウインナー		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		塩, 胡椒, 醤油, 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。

11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 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）		
		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		
17月	牛乳		牛乳						667 kcal 24.4 g
	豆腐のドライカレー（麦ご飯）	牛肉、豚肉、きざみ大豆、絞豆腐		人参、青ピーマン	玉ねぎ	米、麦	油	にんにく、生姜、パーマ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	
	フライドポテト					フライドポテト	油	塩	
	もやしのソテー			チンゲン菜	もやし、枝豆		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
18火	牛乳		牛乳						584 kcal 29.3 g
	パン					パン			
	鶏肉のマヨマスタード焼き	鶏肉					マヨネーズ	酒、塩、胡椒、粒入りマスタード	
	コールスローサラダ				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、セロリー	じゃが芋		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	
毎月19日は食育の日									
19水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								591 kcal 24.0 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
	おかか入り煮びたし	かつお節、油揚げ		小松菜	もやし			醤油、味醂	
	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)	
20木	【和食の日（11月24日～いい日本食～）】								612 kcal 20.2 g
	牛乳		牛乳						
	さつま芋ご飯					米、さつま芋		酒、塩	
	いわしのカボスレモン煮	いわしかぼすレモン煮							
	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	
	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	
	みかん				みかん				
21金	牛乳		牛乳						612 kcal 27.3 g
	パン					パン			
	鶏肉の中華衣揚げ	鶏肉				天ぷら粉、でん粉	油	塩、胡椒、鶏だし、酒	
	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、きくらげ、しめじ、えのきたけ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
25火	牛乳		牛乳						620 kcal 22.2 g
	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ					油		
	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、パセリ	玉ねぎ、しめじ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
26水	牛乳		牛乳						588 kcal 29.1 g
	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(だし用)	
	さわらのみそ焼き	鯖、味噌			白ねぎ		油	醤油、酒、味醂、生姜	
	ハリハリ漬け		ちりめん	人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩	
27木	牛乳		牛乳						628 kcal 23.2 g
	ご飯					米			
	さばのカレー風味竜田揚げ	鯖				でん粉	油	生姜、酒、醤油、カレー粉	
	ごま煮びたし			さやいんげん、人参	キャベツ		ごま	醤油、味醂	
	田舎汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	大根	すいとん		煮干(だし用)	
28金	牛乳		牛乳						648 kcal 28.5 g
	パン					パン			
	ハムステーキ	ボロニアステーキ							
	もやしとコーンのサラダ	かつお節			もやし、コーン		減塩和風ドレッシング	塩	
	秋野菜のシチュー	鶏肉、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ、しめじ	さつま芋、じゃが芋、小麦粉	無塩バター、油	鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	

※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。