

12月予定献立表

今月の目標 「寒さに負けない食事をしよう」

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	主な材料						(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	その他	
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。									
1月	牛乳	牛乳	牛乳	人参, チンゲン菜	もやし, キムチ, 玉ねぎ, きくらげ, 白ねぎ	米, でん粉	油, ごま油	酒, にんにく, 生姜, コチジャン, 醤油, 味醂, 塩, 胡椒, 鶏だし, 中華だし	
	豚キムチ丼（ご飯）	豚肉, 厚揚げ							
	春巻き	春巻き					油		
	切干大根のオイスター炒め	ハム		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	
2火	牛乳	牛乳	牛乳						
	パン				パン				
	ささみのピカタ	ささみ, 卵	チーズ			小麦粉		塩, 胡椒	
	キャロットラペ	ツナ		人参	玉ねぎ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
	煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, バセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ	
3水	牛乳	牛乳	牛乳						
	ご飯				米				
	あじフライ	あじフライ				油			
	プロッコリーサラダ	ハム		プロッコリー	玉ねぎ, コーン			塩, 胡椒	
	1食用卵不使用マヨネーズ					卵不使用マヨネーズ			
	かきたまスープ	卵, ベーコン		チンゲン菜, 人参	大根, 玉ねぎ, きくらげ	でん粉		醤油, 鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	
【南中1年生が考えた献立】									
4木	牛乳	牛乳	牛乳						
	ご飯				米				
	さけのちゃんちゃん焼き	鮭, 味噌			玉ねぎ, キャベツ, しめじ	砂糖	油, 無塩バター	塩, 胡椒, 味醂, 醤油	
	きんぴら			人参	れんこん	つきこんにゃく, 砂糖	油, ごま油	醤油, 味醂, とうがらし, だし汁	
	豚汁	豚肉, サイコロ豆腐, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		酒, 煮干(だし用)	
	お米のタルト					タルト			
5金	牛乳	牛乳	牛乳						
	パン				パン				
	ワインナー	ワインナー							
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし, コーン		油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	
	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, シチュミックス(ピーフ用), 塩, ウスターソース, 鶏だし	
8月	牛乳	牛乳	牛乳						
	ご飯				米				
	里芋コロッケ				里芋コロッケ	油			
	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	
	豆腐汁	サイコロ豆腐, 油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ, しめじ			花かつお(だし用), 醤油, 塩	
9火	牛乳	牛乳	牛乳						
	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	
	ツナと野菜のソテー	ツナ, 大豆粉		人参	もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	
	白菜スープ	ワインナー		人参	白菜, 玉ねぎ, きくらげ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
	パテチョコ					パテチョコ			
10水	牛乳	牛乳	牛乳						
	ご飯				米				
	ホキの中華あんかけ	ホキ		青ビーマン, 人参	玉ねぎ	でん粉	油	酒, 塩, 胡椒, 醤油, 中華だし	
	ナムル				大根, きゅうり	砂糖	ごま油	醤油, 酢	
	豆腐の中華煮	カット豆腐, 豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ, きくらげ	砂糖, でん粉	油, ごま油	にんにく, 醤油, 鶏だし, 中華だし, オイスターソース	
11木	牛乳	牛乳	牛乳						
	麦ご飯				米, 麦				
	冬野菜カレー	牛肉, 豚肉, きざみ大豆		人参, ブロッコリー	玉ねぎ, 大根	じゃが芋	油	にんにく, とろけるカレールウ, バーモントカレーフレーク, 醤油, ウスターソース, 鶏だし	
	ゆで卵	卵							
	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	

日曜日	献立名	主な材料						(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 主にたんぱく質(1群)	主に体の調子を整えるものとなる緑の食品 主に無機質(2群)	主にビタミンC(4群)	主にエネルギーのもととなる黄の食品 主に炭水化物(5群)	その他	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		
12金	牛乳		牛乳			パン, 黒砂糖		594 kcal 22.9 g	
	黒糖パン					油			
	じゃこカツ	じゃこカツ			もやし, コーン	油	塩, 鶏だし, コンソメ, 胡椒		
	もやしとコーンのソテー			人参	玉ねぎ, キャベツ, セロリー	油	鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒		
15月	日本全国味めぐり「福岡県」							568 kcal 27.1 g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯				米				
	さばのごま焼き	鯖				ごま	醤油, 生姜, 酒, 味醂		
	あちら漬け		塩こんぶ	人参	大根, れんこん	ごま油	醤油, 酢, どうがらし		
16火	水炊き	鶏肉, サイコロ豆腐		人参, ねぎ	白菜, えのきたけ, 干し椎茸, ゆず果汁	糸こんにゃく	こんぶだし, 鶏だし, 醤油, 塩	631 kcal 25.3 g	
	牛乳		牛乳						
	パン				パン				
	豚肉の甘だれかけ	豚肉			でん粉, 黒砂糖	油	生姜, 酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂		
	ポテトのフレンチサラダ				きゅうり, コーン	じゃが芋, 砂糖	オリーブ油		
17水	ジュリアンスープ	ペーコン		人参, バセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	584 kcal 24.5 g	
	第1回おいしい給食グランプリ～給食のみそ汁作っちゃおう～受賞作品「豆乳みそ汁」受賞名「心も体もほっこりあたたまる賞」 毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳			米			
	ご飯								
	ぶりの塩こうじ焼き	鰯					塩こうじ		
18木	のり酢和え		のり	小松菜, 人参	キャベツ	砂糖	醤油, 酢, 味醂	651 kcal 27.6 g	
	豆乳みそ汁	ペーコン, 味噌, 豆乳		ねぎ	白菜	じゃが芋	鶏だし, コンソメ		
	牛乳		牛乳						
	ピラフ	ハム		人参	玉ねぎ, グリンピース	米	コンソメ, 塩, 胡椒		
	クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉, コーンフレーク	鶏だし, カレー粉		
19金	ツリーサラダ		チーズ	プロッコリー, 人参	コーン	砂糖	酢, 醤油, 塩, 胡椒	595 kcal 25.4 g	
	コンソメスープ	ペーコン		かぼちゃ, バセリ	大根, 玉ねぎ, セロリー		醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
	クリスマスデザート(チョコレートケーキ)					クリスマスケーキ			
	毎月19日は食育の日								
	牛乳		牛乳						
22月	パン				パン			553 kcal 22.2 g	
	イカリングフライ	イカリングフライ				油			
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	しめじ, キャベツ	油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
	ミネストローネスープ	白いんげん豆, ペーコン		人参, トマト, バセリ	玉ねぎ, セロリー	じゃが芋	鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡椒		
	牛乳		牛乳						
23火	ご飯				米			626 kcal 28.0 g	
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ			油			
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ, 枝豆	砂糖	酒, 醤油, だし汁		
	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		
	のりの佃煮		のりの佃煮						
24水	牛乳		牛乳					569 kcal 19.4 g	
	パン				パン				
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	カラフルサラダ			人参	キャベツ, 枝豆	砂糖	酢, 醤油, 塩, 胡椒		
	シチュー	鶏肉, 白いんげん豆	牛乳	人参, バセリ	玉ねぎ, コーン	じゃが芋, 小麦粉	無塩バター		
24水	牛乳		牛乳					569 kcal 19.4 g	
	さつまいも天ぷら				さつまいも天ぷら	油			
	即席漬け				大根, きゅうり	砂糖	ごま油		
	五目うどん	鶏肉, 油揚げ		人参, ねぎ	白菜, ごぼう, 干し椎茸, みかん	うどん(袋めん)			
	みかん					里芋, でん粉	味醂, 酒, 醤油, 花かつお(だし用)		

※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。

今年も残すところあと1か月となりました。寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

おいしい給食グランプリ
♥ 愛賞作品「豆乳みそ汁」
♥ 受賞名「心も体もほっこりあたたまる賞」
♥ レシピはこちらから

