



予定献立表

今月の目標「食事のマナーを守って食事をしよう」



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）

令和8年度

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。

中学校

日曜日	献立名	主な材料						その他	
		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0(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			
1月	牛乳		牛乳			パン			
	減量パン								
	坦々麺	豚肉、味噌、豆乳		人参、チンゲン菜	もやし、コーン、白ねぎ	ラーメン(袋めん)	油、ごま油、ごま	酒、にんにく、生姜、トウバンジャン、鶏だし、中華だし	
	春巻き	春巻き					油		
	華風和え			人参	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油	酢、醤油、味噌、塩、胡椒	
2火	牛乳		牛乳						
	ゆかりご飯			ゆかり		米			
	豆腐ハンバーグの和風だれかけ	牛肉、豚肉、絞り豆腐、卵	牛乳		玉ねぎ	パン粉、砂糖、でん粉		塩、胡椒、醤油、酒、味噌	
	炒め煮びたし	油揚げ		小松菜	キャベツ		ごま油	醤油、味噌	
田舎汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ	ずいどん		煮干(だし用)		
8月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ					油		
	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	
レタスのスープ	ベーコン		人参	レタス、玉ねぎ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ		
9火	牛乳		牛乳						
	キーマカレー(麦ご飯)	牛肉、豚肉、レンズ豆、きざみ大豆		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、なす	米、麦	油	酒、にんにく、パームオイル、フレーク、とろけるカレールウ、味噌、塩、胡椒、鶏だし、カレー粉	
	ゆで卵	卵							
じゃが芋のソテー	ツナ		人参	黄パプリカ	じゃが芋	油	酢、塩、胡椒、コンソメ		
【ようけカムday】かむことを意識した献立です。									
10水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう	でん粉、砂糖	油	塩、胡椒、醤油、味噌	
	しらす入りごま和え		ちりめん	人参	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	
	わかめ汁	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	
	いもチップス						さつまいもチップス		
11木	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	豚肉の梅マスタード焼き	豚肉			梅干し			にんにく、醤油、粒入りマスタード、酒、味噌	
	キャベツのソテー				キャベツ、枝豆、コーン		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
煮込みスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、さやいんげん	玉ねぎ、きくらげ	じゃが芋		コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒		
12金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ			キャベツ、きゅうり、黄パプリカ	砂糖	ごま油	醤油、酢	
	即席漬け	厚揚げ、味噌	わかめ	人参、ねぎ	もやし、玉ねぎ			煮干(だし用)	
15月	【6月15日(月)～19日(金)】【地場産物活用週間】								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	New!浜カツ	ミンチカツ					油		
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり、コーン	じゃが芋		塩、胡椒	
1食用卵不使用マヨネーズ							卵不使用マヨネーズ		
野菜スープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし		
16火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉						塩、生姜、酒、味噌、醤油	
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		もやし、コーン	砂糖	油	醤油、塩、酢、胡椒	
かきたま汁	卵、県産豆腐		人参、ねぎ	玉ねぎ、生椎茸	でん粉		醤油、塩、花かつお(だし用)		
17水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごの南蛮漬け		きびなごからあげ	人参	玉ねぎ	砂糖、でん粉	油	酢、醤油、味噌	
	おかか和え	かつお節	小松菜		キャベツ	砂糖		醤油、味噌	
沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ、もやし			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)		
冷凍みかん				みかん					

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他
		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	
18木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ポークピカタ	豚肉、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒
	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
	ミネストローネスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、トマト、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリー	じゃが芋		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒
19金	毎月19日は食育の日							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ぶりのピリ辛あんかけ	鱈			白ねぎ	でん粉、砂糖	油	生姜、塩、醤油、コチジャン
ナムル			人参	キャベツ、コーン	砂糖	ごま油	酢、醤油	
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	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	
22月	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
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり、コーン		ごまドレッシング	酢
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、レタス	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし
23火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ホキの竜田揚げ	ホキ				でん粉	油	醤油、酒、味噌、生姜
	回鍋肉	豚肉、味噌		青ピーマン	キャベツ	砂糖	油、ごま	生姜、酒、にんにく、オイスターソース、醤油、トウバンジャン
	もずくのスープ	ベーコン、豆腐	もずく	人参、ねぎ	玉ねぎ			醤油、塩、中華だし、鶏だし
24水	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さわらのさんしょう焼き	鱈					ごま油	酒、生姜、醤油、味噌、粉さんしょう
	大豆の磯煮	大豆、鶏肉	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	醤油、味噌、だし汁
	ふしめん汁	油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ、干し椎茸	ふしめん		花かつお(だし用)、醤油、塩
25木	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	チーズオムレツ	チーズオムレツ						
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒
	ABCスープ	ワインナー		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、鶏だし、コンソメ
パテチョコ					パテチョコ			
26金	日本全国味めぐり「大阪府」							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ハモのソースかけ	ハモ				砂糖、でん粉	油	ウスターソース、トマトケチャップ、味噌
	酢の物			人参	きゅうり、キャベツ	砂糖		酢、塩、醤油
肉吸い	牛肉、豆腐		人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ、ごぼう	砂糖	油	醤油、味噌、花かつお(だし用)、塩	
29月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	さけのレモンハーブ焼き	鮭			レモン果汁		オリーブ油	味噌、醤油、ハーブ
	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
	ポークビーンズ	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
30火	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「いわしのつみれ汁」 受賞名「青魚たくさん食べられて健康♡賞」							
	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、醤油、鶏だし、酒
	アーモンド煮びたし			チンゲン菜、人参	もやし		アーモンド	塩、醤油、味噌
	いわしのつみれ汁	鯛つみれ、味噌		人参、ねぎ	大根、玉ねぎ			煮干(だし用)
のりの佃煮		のりの佃煮						

※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。



6月15日(月)～19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。
(新居浜市産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)

おいしい給食グランプリ!

- ♡ 受賞作品「いわしのつみれ汁」
- ♡ 受賞名「青魚たくさん食べられて健康♡賞」

レシビはこちらから →

