



# 予定献立表

今月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

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  
中学校

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						その他
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		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		
1水	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	ぶりの塩こうじ焼き	鰯					塩こうじ	
	しらす和え	かつお節	ちりめん	さやいんげん	キャベツ	砂糖	醤油、味醂	
	けんちん汁	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	ごぼう、しめじ	つきこんにゃく	ごま油	塩、醤油、味醂、煮干（だし用）
2木	牛乳		牛乳					
	食パン					食パン		
	ハムステーキ	ポロニアステーキ						
	ポテトのフレンチサラダ				ぎゅうり、コーン	じゃが芋、砂糖	オリーブ油	酢、醤油、粒入りマスタード、塩、胡椒
	キャベツのスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリ、キャベツ			醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ
スライスチーズ		チーズ						
<b>日本全国味めぐり「兵庫県」</b>								
3金	牛乳		牛乳					
	たご飯	たご、油揚げ		人参	ごぼう、枝豆	米		酒、塩、昆布だし、醤油、味醂
	淡路島玉ねぎ入りコロッケ	たまねぎコロッケ					油	
	ずいきと厚揚げの煮物	厚揚げ		人参	干しずいき、玉ねぎ	砂糖	油	だし汁、醤油、味醂
	わかめ汁	豆腐	わかめ		玉ねぎ、えのきたけ			花かつお（だし用）、醤油、塩
6月	牛乳		牛乳					
	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
	青じそドレッシングサラダ			人参	キャベツ、きゅうり		青じそドレッシング	
	煮込みスープ	ウインナー		人参、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ
<b>【七夕献立】</b>								
7火	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	じゃこカツ	じゃこカツ					油	
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉、きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、だし汁
	そうめん汁	油揚げ	わかめ	人参、オクラ	玉ねぎ	そうめん		花かつお（だし用）、醤油、塩
七夕ゼリー（マスカット）					ゼリー			
<b>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「かきたまみそ汁」 受賞名「みんな大好きかきたま月賞」</b>								
8水	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		生姜、酒、醤油、味醂
	大豆の磯煮	大豆、平天	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	醤油、味醂、だし汁
かきたまみそ汁	卵、油揚げ、味噌	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋、でん粉		煮干（だし用）	

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		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		
9月	牛乳		牛乳					
	黒糖パン					パン, 黒砂糖		
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 塩こうじ, 塩, 酒, 味醂
	三色ビーマンのアーモンド炒め	大豆粉		青ピーマン, 赤パプリカ	黄パプリカ, もやし		アーモンド, 油	塩, 醤油, 味醂
	ABCスープ	ウインナー		人参, パセリ	玉ねぎ, セロリ, キャベツ	マカロニ		醤油, 塩, 胡椒, 鶏だし, コンソメ
10月	牛乳		牛乳					
	夏野菜カレー(麦ご飯)	豚肉, きざみ大豆		人参, かぼちゃ	玉ねぎ, なす, スツキーニ, グリンピース	米, 麦	油	にんにく, 塩, 胡椒, トマトケチャップ, 醤油, パーモントカレーフレーク, とろけるカレールー, 中濃ソース, 鶏だし
	ゆでとうもろこし				コーン			塩
	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
<b>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「彩り野菜と鶏肉のトマト味噌ポトフ」</b> 受賞名「彩りあざやかで素敵賞」								
13月	牛乳		牛乳					
	パン					パン		
	ツナオムレツ	ツナオムレツ						
	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
	彩り野菜と鶏肉のトマト味噌ポトフ	鶏肉, 味噌		人参, トマト	枝豆, キャベツ, 玉ねぎ		油	鶏だし
	冷凍みかん				みかん			
<b>【ようけカムday】かむことを意識した献立です。</b>								
14月	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	さばの竜田揚げ	鯖				でん粉	油	醤油, 酒, 味醂, 生姜
	ゆかり和え		ちりめん	人参, ゆかり	キャベツ			醤油
	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)
<b>毎月 第3水曜日は【水産の日】</b>								
15月	牛乳		牛乳					
	ご飯					米		
	きびなごのかりかりフライ		きびなごのかりかりフライ				油	
	のり酢和え		のり	小松菜, 人参	キャベツ	砂糖		醤油, 酢
	中華風肉じゃが	肉団子		人参, ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋, 糸こんにゃく, 砂糖	油, ごま油	生姜, コチジャン, オイスターソース, 醤油, 鶏だし

- ※ 給食費は、中学校は380円になります。中学生は、新居浜市より80円の補助が出ます。(教職員除く)  
また、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。

### おいしい給食グランプリ

- 受賞作品「かきたまみそ汁」
- 受賞作品「彩り野菜と鶏肉のトマト味噌ポトフ」
- 受賞名「みんな大好きかきたま賞」
- 受賞名「彩りあざやかで素敵賞」

レシピはこちらから →



## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---