



よていこんだてひょう

新居浜市学校給食センター（小学校用）

に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう						その他 調味料	基準値
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん			小学校
			おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーのもとになる			エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど	米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質			
1	月	牛乳 ちらし寿司 ざんき ごまあえ 豆腐汁 みかん	あぶらあげ えび とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	れんこん ほししいたけ グリンピース もやし たまねぎ えのきたけ みかん	こめ さとう かたくりこ はだかむぎこ	ごま あぶら ごま	す しお しょうゆ みりん にんにく しょうが とりだし しょうゆ さけ しょうゆ みりん はなかつお しょうゆ しお	653 25.4
2	火	牛乳 コッペパン 鮭のマヨネーズ焼き 野菜ソテー かきたまスープ	さけ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン こまつな にんじん パセリ	キャベツ だいこん えのきたけ きくらげ	パン かたくりこ	マヨネーズ バター	ワイン しお こしょう しお こしょう しょうゆ とりだし しお こしょう	615 29.7
3	水	牛乳 ご飯 手作り 竹輪の磯辺揚げ おかか和え 肉じゃが	ちくわ たまご はなかつお ぎゅうにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま あぶら	しょうゆ しょうゆ	650 22.5
4	木	牛乳 コッペパン 手作りオムレツ（きのこソース） ブロッコリーのガーリック炒め クリームシチュー キウイフルーツ	たまご シーチキン とうふ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	あおパプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	しめじ エリンギ コーン たまねぎ キウイ	パン さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	あぶら あぶら バター	とりだし しお こしょう しょうゆ みりん さけ にんにく しお とりだし しお こしょう	699 30.1
5	金	牛乳 ポークカレー（麦ご飯） キャベツのレモン和え ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	にんにく トマトケチャップ しょうゆ カレールウ とりだし す しょうゆ	672 21.5
8	月	牛乳 ご飯 鯖の香味焼き キャベツの甘酢あえ かきたま汁 みかん	さば たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しろねぎ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	こめ さとう かたくりこ	ごま ごま	しょうが コチュジャン さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しょうゆ しお はなかつお	629 25.5
9	火	牛乳 コッペパン ささみのレモン煮 アーモンドソテー ミネストローネスープ	ささみ いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	レモンかじゅう もやし コーン キャベツ たまねぎ セロリー	パン かたくりこ さとう マカロニ	あぶら アーモンド あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ みりん とりだし しお こしょう とりだし しょうゆ しお こしょう	623 29.3
10	水	牛乳 ご飯 揚げぎょうざ もやしのナムル 豆腐の中華煮 いちご	ぶたにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ なら にんじん チンゲンサイ ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし コーン たまねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ いちご	こめ こむぎこ さとう さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら	す しょうゆ ちゅうかだし さけ しょうが にんにく しょうゆ とりだし ちゅうかだし オイスターソース	678 23.1
11	木	牛乳 コッペパン 大豆のかりんとう ごまあびたし 焼きそば	だいず ぶたにく いか	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい キャベツ たまねぎ もやし	パン くろざとう ちゅうかめん	あぶら ごま ごま あぶら	みりん しょうゆ しょうゆ みりん さけ ソース しょうゆ とりだし オイスターソース	693 29.7
12	金	牛乳 麦ご飯 手作りかきあげ れんこんのマヨネーズ炒め 沢煮椀	えび たまご シーチキン ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ れんこん コーン もやし たけのこ えのきたけ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま マヨネーズ	しお す しょうゆ みりん しお しょうゆ さけ はなかつお	695 22.7

に ち	よ う び	こ ん だ て め い	おもなざいりょう						そ の 他  調 味 料	基 準 値	
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん			小 学 校	
			おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーのもとになる				エ ネ ル ギ ー 6 5 0 k c a l た ん ぱ く 質 2 1 .1 ~ 3 2 .5 g
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど		米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど			
主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質						
15	月	牛乳 わかめご飯(ごま入り) 冷凍つくね揚げ(あんかけ) ブロッコリーのｽﾀｰﾄﾞ 和え 魚そうめん汁	とりにく  うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ  わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ しめじ	こめ さとう かたくりこ パンこ こむぎこ	ごま あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ マスタード はなかつお しょうゆ しお	641  22.1	
16	火	牛乳 コッペパン 手作りチーズオムレツ 野菜サラダ ポテトスープ 黒糖ビーンズ	ハム たまご  ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	パセリ にんじん パセリ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	パン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	しお こしょう す しょうゆ しお こしょう とりだし しょうゆ しお こしょう	636  27.2	
17	水	牛乳 ご飯 きびなごから揚げ おかか煮 煮込みおでん	はなかつお ぎゅうにく ちくわ うずらたまご	ぎゅうにゅう きびなご	こまつな にんじん	はくさい だいこん	こめ かたくりこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ みりん にぼし はなかつお	653  27.5	
18	木	牛乳 コッペパン ボイルウインナー ブロッコリーの塩ゆで マヨネーズ(小袋) チリコンカン りんご	ウインナー  だいず ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン りんご	パン じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	しお りんご トマトチリソース トマトピュレ トマトクチャップ ソース しょうゆ しお こしょう とりだし	674  27.5	
19	金	牛乳 ご飯 冷凍じゃこカツ 小松菜のソテー 厚揚げの中華煮	すりみ(魚)たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	こめ こむぎこ でんぷん パンこ さとう かたくりこ	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	コンソメ とりだし しお こしょう しょうが しょうゆ ちゅうかだし	641  24.6	
22	月	牛乳 ご飯 冷凍はるまき 回鍋肉  もずくスープ	ぶたにく ぶたにく みそ  とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら ごま あぶら	オイスターソース しょうゆ しょうが さけ にんにく オイスターソース しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ しお とりだし コンソメ	671  22.1	
23	火	牛乳 コッペパン ジャム 冷凍グラタン もやしとコーンのソテー 野菜スープ	とりにく  ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	いちごジャム たまねぎ もやし コーン キャベツ セロリー コーン	パン マカロニ こむぎこ	バター あぶら	とりだし しお こしょう とりだし しお こしょう しょうゆ	608  20	
24	水	牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き おひたし 筑前煮 オレンジ	ぶり  とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう たけのこ オレンジ	こめ  こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しょうが しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん にぼし	627  26.6	
25	木	牛乳 コッペパン いかの更紗揚げ もやしと豚肉のソテー 大根スープ	いか ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん ねぎ	もやし だいこん えのきたけ	パン かたくりこ さとう はるさめ	あぶら あぶら	さけ しょうゆ カレーこ さけ しょうゆ しょうが にんにく とりだし さけ しょうゆ しお こしょう とりだし	588  26.6	
26	金	牛乳 ご飯 ボイルキャベツ(冷) 手作りじゃが芋の松風焼き  味噌汁	とりにく とうふ たまご  あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん	キャベツ しろねぎ だいこん	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	ごま	しお しょうが とりだし しょうゆ みりん さけ しお にぼし みず	617  24.3	



# よていこんだてひょう

新居浜市学校給食センター（中学校用）

にち	ようび	こんだてめい	主 な 材 料						その他	基準値	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			調味料	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー 830 kcal たんぱく質 27~41.5g
			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・めんいも・砂糖	油脂・種実			
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン		主にビタミンC		主に炭水化物		主に脂質	
1	月	牛乳 コッペパン 鮭のマヨネーズ焼き 野菜ソテー かきたまスープ	鮭 卵	牛乳 牛乳	赤ピーマン こまつな にんじん パセリ	キャベツ 大根 えのきたけ きくらげ	パン かたくり粉	マヨネーズ バター	ワイン 塩 こしょう 塩・こしょう しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう	765 36.6	
2	火	牛乳 ちらし寿司 ざんぎ ごまあえ 豆腐汁 みかん	油揚げ えび 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	れんこん 干しいたけ グリンピース もやし 玉ねぎ えのきたけ みかん	米 砂糖 かたくり粉 はだか麦粉	ごま油 ごま	酢 塩 しょうゆ みりん にんにく しょうが 鶏だし しょうゆ 酒 しょうゆ みりん けずり節 しょうゆ 塩	822 30.9	
3	水	牛乳 コッペパン 手作りオムレツ（きのこソース） ブロッコリーのガーリック炒め クリームシチュー キウイフルーツ	卵 シーチキン 豆腐 ハム ベーコン	牛乳 牛乳 牛乳	青パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	しめじ エリンギ コーン 玉ねぎ キウイ	パン 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 小麦粉	油 油 バター	鶏だし 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 にんにく 塩 鶏だし 塩 こしょう	868 37.2	
4	木	牛乳 ご飯 手作り 竹輪の磯辺揚げ おかかあえ 肉じゃが	ちくわ 卵 花かつお 牛肉	牛乳 あおのり	水菜 にんじん さやいんげん	はくさい 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 油	しょうゆ しょうゆ	765 36.6	
5	金	牛乳 麦ご飯 手作りかきあげ れんこんのマヨネーズ炒め 沢煮椀	えび 卵 シーチキン 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ れんこん コーン もやし たけのこ えのきたけ	米 むぎ さつま芋 小麦粉 かたくり粉	油 ごま マヨネーズ	塩 酢 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒 けずり節	871 27.8	
8	月	牛乳 コッペパン ささみのレモン煮 アーモンドソテー ミネストローネスープ	ささみ いんげんまめ ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	レモン果汁 もやし コーン キャベツ 玉ねぎ セロリー	パン かたくり粉 砂糖 マカロニ	油 アーモンド 油	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん 鶏だし 塩 こしょう 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	775 36.4	
9	火	牛乳 ご飯 鯖の香味焼き キャベツの甘酢あえ かきたま汁 みかん	さば 卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	白ねぎ もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ みかん	米 砂糖 かたくり粉	ごま ごま	しょうが コチュジャン 酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ しょうゆ 塩 けずり節	746 30.1	
10	水	牛乳 コッペパン 大豆のかりんとう ごま煮びたし 焼きそば	大豆 豚肉 いか	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	白菜 キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 黒砂糖 中華麺	油 ごま ごま 油	みりん しょうゆ しょうゆ みりん 酒 ソース しょうゆ 鶏だし オイスターソース	869 28.3	
11	木	牛乳 ご飯 揚げぎょうざ もやしのナムル 豆腐の中華煮 いちご	豚肉 豆腐 豚肉	牛乳	ねぎ なら にんじん チンゲン菜 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 玉ねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま 油 ごま油	酢 しょうゆ 中華だし 酒 しょうが にんにく しょうゆ 鶏だし 中華だし オイスターソース	839 29.4	
12	金	牛乳 ポークカレー（麦ご飯） キャベツのレモン和え ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ レモン果汁	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	にんにく トマトケチャップ しょうゆ カレールウ 鶏だし 酢 しょうゆ	812 24.8	

に ち	よ う び	こ ん だ て め い	主 な 材 料						基 準 値 中 学 校	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			その他
			1群	2群	3群	4群	5群	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・めんいも・砂糖	油脂・種実		調味料
主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質					
15	月	牛乳 コッペパン 手作りチーズオムレツ 野菜サラダ ポテトスープ 黒糖ビーンズ	ハム 卵  ベーコン 大豆	牛乳  チーズ 牛乳	パセリ  にんじん パセリ	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー	パン  砂糖 じゃが芋	オリーブ油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	786  33
16	火	牛乳 わかめご飯(ごま入り) 冷凍つくね揚げ(あんかけ) ブロッコリーのダブル和え 魚そうめん汁	鶏肉  魚そうめん	牛乳 わかめ  わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	玉ねぎ  玉ねぎ しめじ	米 砂糖 かたくり粉 パン粉 小麦粉	ごま 油	しょうゆ みりん しょうゆ マスタード けずり節 しょうゆ 塩	744  24.6
17	水	牛乳 コッペパン ボイルウインナー ブロッコリーの塩ゆで マヨネーズ(小袋) チリコンカン  りんご	ウインナー  大豆 牛肉	牛乳	ブロッコリー  にんじん	玉ねぎ コーン  りんご	パン  じゃが芋 かたくり粉	マヨネーズ 油	塩  にんにく トマトソース トマトピューレ トマトチップ ソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	818  34.1
18	木	牛乳 ご飯 きびなごから揚げ おかか煮 煮込みおでん	花かつお 牛肉 ちくわ うずら卵	牛乳 きびなご	小松菜 にんじん	白菜 大根	米 かたくり粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 煮干し けずり節	795  33.3
19	金	牛乳 ご飯 ボイルキャベツ(冷) 手作りじゃが芋の松風焼き  味噌汁	鶏肉 豆腐 卵  厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 白ねぎ 大根	米 じゃが芋 かたくり粉 砂糖	ごま	塩 しょうが 鶏だし しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し	743  29.1
22	月	牛乳 コッペパン ジャム 冷凍グラタン もやしとコーンのソテー 野菜スープ	鶏肉  ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	いちごジャム 玉ねぎ もやし コーン キャベツ セロリー コーン	パン マカロニ 小麦粉	バター 油	鶏だし 塩 こしょう 鶏だし 塩 こしょう しょうゆ	723  24.1
23	火	牛乳 ご飯 冷凍はるまき 回鍋肉  もずくスープ	豚肉 豚肉 みそ  豆腐 ベーコン	牛乳	青ピーマン  にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 砂糖	ごま ごま油 ごま 油	オイスターソース しょうゆ しょうが 酒 にんにく オイスターソース しょうゆ 酒 トウバンジャン しょうゆ 塩 鶏だし コンソメ	814  26.8
24	水	牛乳 コッペパン いかの更紗揚げ もやしと豚肉のソテー 大根スープ	いか 豚肉 ベーコン	牛乳	青ピーマン にんじん ねぎ	もやし 大根 えのきたけ	パン かたくり粉 砂糖 春雨	油 油	酒 しょうゆ カレー粉 酒 しょうゆ しょうが にんにく 鶏だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	727  32.9
25	木	牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き おひたし 筑前煮 オレンジ	ぶり  鶏肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	白菜 ごぼう たけのこ オレンジ	米  こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 しょうが しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん 煮干し	747  31.6
26	金	牛乳 ご飯 冷凍じゃこカツ 小松菜のソテー 厚揚げの中華煮	酢りみ(魚) 卵  鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ もやし コーン 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	米 小麦粉 でんぷん パン粉 砂糖 かたくり粉	油 油 油 ごま油	コンソメ 鶏だし 塩 こしょう しょうが しょうゆ 中華だし	742  27.5