

4月予定献立表

今月の目標「みんなで協力して準備や片付けをしよう」

令和7年度

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）

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 | | | | | | 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 | | | |
| 10木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 麦ご飯 | | | | | 米, 麦 | | | 630 kcal |
| | シュウマイ | シュウマイ | | | | | | | 23.7 g |
| | 炒めナムル | | | 人参 | キャベツ, コーン | 砂糖 | ごま油, ごま | 酢, 醤油 | |
| | 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 | |
| | 清見 | | | | 清見 | | | | |
| 11金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | パン | | | | | パン | | | 620 kcal |
| | ホキのレモンソースかけ | ホキ | | | レモン果汁 | でん粉, 砂糖 | 油 | 酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味醂 | 27.0 g |
| | きのこ野菜のソテー | | | チンゲン菜 | もやし, しめじ | | 油 | 塩, 鶏だし, コンソメ, 醤油, 胡椒 | |
| | ポトフ | ウィンナー | | 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 | |
| | パテチョコ | | | | | パテチョコ | | | |
| 14月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | わかめご飯 | | わかめ | | | 米 | | | 609 kcal |
| | 瀬戸揚げ | すり身, 絞り豆腐, 卵 | ひじき | | ごぼう, 枝豆 | でん粉 | 油 | | 22.4 g |
| | 春キャベツのピリ辛炒め | 豚肉 | | 人参 | キャベツ | | 油 | 醤油, 酒, とうがらし, 生姜 | |
| | みそ汁 | 厚揚げ, 味噌 | | 人参, ねぎ | 玉ねぎ, えのきたけ | じゃが芋 | | 煮干(だし用) | |
| 15火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | パン | | | | | パン | | | 632 kcal |
| | ツナオムレツ | ツナオムレツ | | | | | | | 30.0 g |
| | 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 | |
| チリコンカン | 大豆, 牛肉, 豚肉, 白いんげん豆 | | 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 | | |
| 16水 | 毎月 第3水曜日は【水産の日】 | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 510 kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 20.1 g |
| | きびなごのから揚げ | | きびなごからあげ | | | | 油 | | |
| | 甘酢和え | | | 小松菜, 人参 | 白菜 | 砂糖 | | 酢, 塩, 醤油 | |
| わかめ汁 | 厚揚げ | わかめ | 人参, ねぎ | 玉ねぎ, えのきたけ | | | 花かつお(だし用), 醤油, 塩 | | |
| 17木 | 日本全国味めぐり「佐賀県」 | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 605 kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 22.5 g |
| | じゃこカツ | じゃこカツ | | | | | 油 | | |
| | およごし | 竹輪, 絞り豆腐, 味噌 | | 小松菜, 人参 | キャベツ | 砂糖 | ごま | 塩, だし汁 | |
| がめ煮 | 鶏肉 | | 人参, さやいんげん | ごぼう, たけのこ, 干し椎茸 | じゃが芋, 角切りこんにゃく, 砂糖 | 油 | 醤油, 味醂, 煮干(だし用) | | |

| 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 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 589 kcal 27.2 g |
| | パン | | | | | パン 砂糖 | | | |
| | ハンバーグ | ハンバーグ | | | | | | トマトケチャップ, ウスターソース, 中 濃ソース | |
| | ドレッシングサ ラダ | | | | 大根, きゅう り, 枝豆 | 砂糖 | オリーブ油 | 酢, 醤油, 塩, 胡椒 | |
| | ジュリアンスー プ | ベーコン | | 人参, パセリ | レタス, 玉ね ぎ, セロリー, しめじ | | | 醤油, 塩, 胡椒, コン ソメ, 鶏だし | |
| 毎月19日は食育の日 | | | | | | | | | |
| 21 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 563 kcal 21.6 g |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | さけフライ | 鮭フライ | | | | | 油 | | |
| | ひじき入り甘酢 炒め | ハム | ひじき | | キャベツ, コー ン | 砂糖 | 油 | 醤油, 酢, 胡椒 | |
| | 豆腐汁 | サイコロ豆腐 | わかめ | 人参, ねぎ | 玉ねぎ, えのき たけ | | | 花かつお(だし用), 醤油, 塩 | |
| 22 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 594 kcal 27.3 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 | |
| | ツナサラダ | ツナ | | 小松菜 | キャベツ | 砂糖 | オリーブ油 | 酢, 醤油, 塩, 胡椒 | |
| | はるさめスープ | ベーコン, 錦糸 卵 | | 人参, チンゲン 菜 | 玉ねぎ | 春雨, でん粉 | ごま油 | 醤油, 鶏だし, 中華だ し, 酒, 塩, 胡椒 | |
| 【ようけカムday】かむことを意識した献立です。 | | | | | | | | | |
| 23 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 588 kcal 20.4 g |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | 肉ごぼう丼 | 豚肉 | | 人参, ねぎ | 玉ねぎ, ごぼう | 系こんにやく, 砂糖 | 油, ごま | 生姜, 醤油, 味醂, 酒 | |
| | ししゃもの磯辺 揚げ | | ししゃも, 青の り | | | 天ぷら粉 | 油 | | |
| | 即席漬け | | | | 大根, きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 醤油, 酢, トウバン ジャン | |
| 24 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 689 kcal 24.6 g |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | カレー | 豚肉, きざみ大 豆 | | 人参 | 玉ねぎ, グリン ピース | じゃが芋 | 油 | にんにく, 塩, 胡椒, カレー粉, パーモン ドカレールウ, とろ けるカレールウ, 醬 油, ウスターソース | |
| | ハムステーキ | ポロニアス ステーキ | | | | | | | |
| | カラフルサラダ | | | 人参 | キャベツ, きゅ うり | 砂糖 | オリーブ油 | 酢, 醤油, 塩, 胡椒 | |
| | お祝いデザート (いちご) | | | | | ゼリー | | | |
| 25 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 644 kcal 25.9 g |
| | 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, 醬 油, 味醂 | |
| | 青のりポテト | | 青のり | | | じゃが芋 | オリーブ油 | 塩, 胡椒 | |
| | ABCスープ | ベーコン | | 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, コン ソメ, 鶏だし | |
| 28 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 595 kcal 27.2 g |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | さばの塩焼き | 鯖 | | | | | | 塩 | |
| | 新玉ねぎのそぼ ろ煮 | 豚肉 | | さやいんげん | 玉ねぎ | でん粉 | 油 | 醤油, 酒, とうがら し, 生姜 | |
| | 豚汁 | 豚肉, 厚揚げ, 味噌 | | 人参, ねぎ | 玉ねぎ | じゃが芋 | | 酒, 煮干(だし用) | |
| 30 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 590 kcal 21.1 g |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | 鶏肉の塩から揚 げ | 鶏肉 | | | | でん粉 | 油 | にんにく, 生姜, 鶏だ し, 塩, 酒, 味醂 | |
| | アーモンド和え | | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | アーモンド | 醤油, 味醂 | |
| | 白菜スープ | ベーコン | | 人参, パセリ | 白菜, 玉ねぎ, きくらげ | | ごま油 | 鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 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。