

6月予定献立表

今月の目標「食事のマナーを守って食事をしよう」

令和6年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		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			
3月	牛乳		牛乳						752 kcal 29.0 g
	ご飯					米			
	鶏肉のコチュジャン焼き	鶏肉					ごま油	コチュジャン、醤油、にんにく、生姜、味醂、酒	
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	
もずくスープ	ベーコン、豆腐	もずく	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			醤油、塩、中華だし、鶏だし		
4火	【ようけかみday】 かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						813 kcal 38.3 g
	パン					パン			
	いわしのガーリックパン粉焼き	鱈		パセリ		パン粉	バター、オリーブ油	白ワイン、塩、胡椒、にんにく	
	ドレッシングサラダ				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、白いんげん豆、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(セーフ用)、塩、鶏だし、コンソメ、ウスターソース		
さつま芋小魚						さつま芋小魚			
10月	牛乳		牛乳						906 kcal 30.4 g
	うめちりご飯		ちりめん	ゆかり	梅干し	米			
	かぼちゃ入りかき揚げ	卵	小煮干し	かぼちゃ	玉ねぎ、コーン	小麦粉、でん粉	油	塩	
	大豆の磯煮	油揚げ、大豆	ひじき	人参、さやいんげん		砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味醂、だし汁	
なすのみそ汁	豆腐、味噌		人参、ねぎ	なす、玉ねぎ、しめじ			煮干(だし用)		
11火	牛乳		牛乳						746 kcal 26.9 g
	ご飯					米			
	豚肉の照り焼きソースかけ	豚肉				砂糖、でん粉		酒、生姜、にんにく、塩、胡椒、味醂、醤油	
	塩昆布和え		こんぶ		きゅうり、キャベツ、コーン		ごま	醤油	
豆腐汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、生椎茸			花かつお(だし用)、醤油、塩		
12水	牛乳		牛乳						893 kcal 34.9 g
	ご飯					米			
	さわらのみりん焼き	鱈						生姜、醤油、酒、味醂	
	切干大根の甘酢煮		ちりめん	人参	切干大根	砂糖	油	酢、醤油、味醂	
厚揚げの味噌炒め	厚揚げ、豚肉、味噌		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、キャベツ、干し椎茸、たけのこ	砂糖		油、ごま油	醤油、酒、生姜、とうがらし、味醂、中華だし	
味付けのり		のり							
13木	牛乳		牛乳						824 kcal 31.9 g
	パン					パン			
	鶏の塩からあげ	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、塩、酒、味醂	
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩、胡椒	
しゃきしゃきスープ	ベーコン		人参、ねぎ		コーン、玉ねぎ、たけのこ、もやし、きくらげ		ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	
河内晩柑					河内晩柑				
14金	牛乳		牛乳						828 kcal 35.7 g
	野菜そばろかけご飯(麦ご飯)	豚肉		人参	干し椎茸、キャベツ、きゅうり	米、麦、砂糖	油、ごま油	生姜、酒、塩、胡椒、オスターソース、味醂、醤油	
	ぶりの塩こうじ焼き	ぶり						塩こうじ	
かきたま汁	卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ、大根		でん粉	醤油、塩、花かつお(だし用)		
17月	牛乳		牛乳						754 kcal 28.8 g
	ご飯					米			
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉						塩、生姜、酒、醤油、味醂	
	ごぼうの炒め煮	豚肉		人参、さやいんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	油、ごま	鶏だし、醤油、酒、だし汁	
魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩		
18火	牛乳		牛乳						909 kcal 32.5 g
	キーマカレー(ご飯)	牛肉、豚肉、レンズ豆、きざみ大豆	チーズ	人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、なす	米	油	酒、にんにく、ハーモンドカレールウ、とろけるカレールウ、味醂、塩、胡椒、鶏だし、カレー粉	
	ジャーマンポテト	ベーコン		さやいんげん		じゃが芋	オリーブ油	にんにく、マスタード、塩、胡椒	
冷凍みかん				みかん					

日 曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		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			
19 水	毎月第3水曜日は【水産の日】		毎月19日は【食育の日】						
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			866 kcal
	さばの立田揚げ	鯖				でん粉	油	生姜、酒、味醂、醤油	32.3 g
	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	
豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ	さつまいも		酒、煮干(だし用)		
20 木	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	豚肉のアップルソースかけ	豚肉			りんご、レモン果汁	砂糖、でん粉		塩、胡椒、にんにく、酒、醤油	777 kcal
	ピーマンのアーモンドドナー	大豆粉		青ピーマン、赤パプリカ	コーン、もやし		アーモンド、油	塩、醤油、味醂	35.5 g
	サイコロスープ	ベーコン		かぼちゃ、人参、パセリ	玉ねぎ、エリンギ	じゃが芋		塩、胡椒、醤油、鶏だし、コンソメ	
チーズ		チーズ							
21 金	日本全国味めぐり「京都府」								
	牛乳		牛乳						
	衣笠井(麦ご飯)	油揚げ、卵		人参、ねぎ	玉ねぎ	米、麦、でん粉		醤油、味醂、酒、花かつお(だし用)	799 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		31.8 g
しば漬け入り煮びたし	かつお節		人参	キャベツ、きゅうり(しば漬)			醤油、味醂		
24 月	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	竹輪のごま揚げ	竹輪、卵				小麦粉	ごま、油		789 kcal
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、だし汁	27.3 g
	わかめ汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
25 火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	さけのレモン風味焼き	鮭			レモン果汁		ごま	味醂、醤油	749 kcal
	じゃが芋のソテー	ベーコン		赤パプリカ	枝豆	じゃが芋	油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ	39.5 g
	チンゲン菜のスープ	肉団子		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、もやし、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				
26 水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	鶏肉の梅焼き	鶏肉			梅干し、白ねぎ	砂糖		醤油、味醂、酒	794 kcal
	切干大根の煮物	油揚げ		人参、さやいんげん	切干大根	砂糖	油	鶏だし、酒、醤油、味醂、だし汁	29.1 g
	みそ汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ、ごぼう			煮干(だし用)	
のりの佃煮		のりの佃煮							
27 木	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ホキのバーベキューソースかけ	ホキ			黄パプリカ、玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	酒、醤油、生姜、トマトケチャップ、酢、ウスターソース	796 kcal
	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	34.2 g
	洋風煮込み	ワインナー、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒	
乳酸菌ゼリー					ゼリー				
28 金	【地産地消の日】								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			932 kcal
	春巻き	春巻き					油		29.4 g
	炒めナムル				キャベツ、もやし、枝豆	砂糖	油、ごま油	酢、醤油	
豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	酒、生姜、にんにく、醤油、鶏だし、中華だし、オイスターソース		

※ 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10日(月)～14日(金)は「地場産物活用週間」です。
この期間は、新居浜市産や愛媛県産の食材をたくさん使用しています。
(新居浜市内産、愛媛県産の食材には下線を引いています。)