

9月予定献立表

今月の目標「望ましい食習慣を身に付けよう(生活リズム)」

令和6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のになる黄の食品			
		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)		
8月	8月28日 はまっこ給食センターリハーサルの献立です。 牛乳はつきません。								
28水	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	390 kcal
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖		醤油	17.1 g
	沢煮椀	豚肉		人参、ねぎ	干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)	
3火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			621 kcal
	鶏の塩から揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、塩、酒、味噌、米粉	26.4 g
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、鶏だし、コンソメ、胡椒	
4水	煮込みスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
	牛乳		牛乳						
	カレーライス(ご飯)	豚肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	米、じゃが芋	油	にんにく、パーモンドカレールウ、とろけるカレールウ、醤油、ウスターソース	639 kcal
	ウインナー	ウインナー							21.6 g
5木	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	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			577 kcal
	ホキの変わり揚げ	ホキ				天ぷら粉	アーモンド、油	塩、酒	22.7 g
6金	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、味噌		かぼちゃ、人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			煮干(だし用)	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			622 kcal
9月	ツナオムレツ	ツナオムレツ							29.4 g
	野菜ソテー			チンゲン菜	キャベツ、コーン		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	ポークビーンズ	大豆、豚肉		人参	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖		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	
	牛乳		牛乳						
10火	ご飯					米			553 kcal
	じゃこカツ	じゃこカツ					油		18.6 g
	大根サラダ	かつお節			大根、きゅうり、コーン		減塩和風ドレッシング		
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
11水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			573 kcal
	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、酒、にんにく、醤油	26.0 g
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	
12木	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	牛乳		牛乳						
	親子丼(ご飯)	鶏肉、卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	米、でん粉		醤油、味噌、酒、花かつお(だし用)	588 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油		26.4 g
12木	ハリハリ漬け		ちりめん	人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩	
	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			543 kcal
	さわらのみりん焼き	鯖						醤油、味噌、酒、生姜	26.6 g
大豆の磯煮	大豆、ひらてん	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	
	沢煮椀	豚肉	人参、ねぎ	干し椎茸、もやし、たけのこ、えのま				塩、胡椒、醤油、酒、花かつお(だし用)	
	のりの佃煮		のり佃煮						

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
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		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			
13 金	牛乳		牛乳						574 kcal 28.2 g
	パン					パン			
	ささみフライ	ささみ				天ぷら粉、パン粉	油	塩、胡椒	
	ジャーマンポテト	ウィンナー		パセリ		じゃが芋	オリーブ油	にんにく、マスタード、塩、胡椒	
	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	キャベツ、玉ねぎ			鶏だし、コンソメ、醤油、塩	
17 火	牛乳		牛乳						616 kcal 23.5 g
	ご飯					米			
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪、卵	青のり			小麦粉	油		
	おかか和え	かつお節		小松菜	もやし	砂糖		醤油	
	芋炊き	油揚げ、鶏肉		人参、ねぎ	大根、ごぼう、干し椎茸	里芋、こんにゃく、砂糖、団子	油	醤油、味醂、煮干(だし用)	
	お月見団子								
18 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳		牛乳						606 kcal 25.4 g
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	きんぴら			人参、さやいんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、油、ごま油	醤油、味醂、とうがらし	
豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		煮干(だし用)		
19 木	日本全国味めぐり「徳島県」			毎月 19日は【食育の日】					
	牛乳		牛乳						540 kcal 21.3 g
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ		小松菜			油		
	すだち酢和え		ちりめん		キャベツ、すだち	砂糖		酢、醤油	
ふしめん汁	かまぼこ	わかめ	人参	黒汁、玉ねぎ、干し椎茸	ふしめん		花かつお(だし用)、醤油、塩、味醂		
20 金	牛乳		牛乳						605 kcal 27.5 g
	黒糖パン					パン、黒砂糖			
	鶏肉のコチュジャン焼き	鶏肉					ごま油	コチュジャン、オイスターソース、醤油、にんにく、生姜、味醂、酒	
	じゃが芋のソテー	ベーコン		赤パブリカ	コーン	じゃが芋	油	酢、鶏だし、コンソメ、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、コンソメ、酒、塩、胡椒	
24 火	牛乳		牛乳						616 kcal 28.6 g
	パン					パン			
	さけのマヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ	白ワイン、塩、胡椒	
	チンゲン菜のソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、お豆腐	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	パテチョコ					パテチョコ			
25 水	牛乳		牛乳						685 kcal 22.4 g
	ご飯					米			
	春巻き	春巻き					油		
	もやしのナムル				もやし、枝豆、コーン	砂糖	ごま、ごま油	塩、酢、醤油、中華だし	
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、醤油、鶏だし、オイスターソース	
26 木	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。								
	牛乳		牛乳						583 kcal 21.4 g
	ご飯					米			
	焼きししゃも		ししゃも						
	キャベツの塩昆布煮		塩こんぶ	人参	キャベツ		ごま油	醤油、味醂	
肉じゃが	豚肉		人参、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、こんにゃく、砂糖	油	醤油、味醂		
	冷凍みかん				みかん				
27 金	牛乳		牛乳						568 kcal 28.0 g
	パン					パン			
	ささみのレモンソースか	ささみ			レモン果汁	でん粉、砂糖	油	酒、塩、胡椒、醤油、味醂	
	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	
	かきたまスープ	卵		人参、パセリ	大根、玉ねぎ、きくらげ	でん粉		醤油、鶏だし、コンソメ、塩、胡椒	
30 月	牛乳		牛乳						613 kcal 23.1 g
	ご飯					米			
	ぶりの竜田揚げ	鰯				でん粉	油	醤油、酒、味醂、生姜	
	甘酢和え			小松菜	もやし、コーン	砂糖		酢、醤油、塩	
	豆腐汁	豆腐	わかめ	ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	
	青りんごゼリー					ゼリー			

※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。