



令和3年6月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ たまねぎ びわ じゃがいも グリーンアスパラガス ごぼう メロン</p>	<p>1日</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>さくせきつけ</p> <p>ごはん じゃがいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	26.5g	中 762kcal	32.6g	<p>2日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>パン</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>28.8g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>35.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	28.8g	中 763kcal	35.5g	<p>3日</p> <p>ごます あえ</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 674kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 836kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 674kcal	24.2g	中 836kcal	29.3g	<p>4日</p> <p>じゃがいもとぶたにくのいだけめもの</p> <p>パン</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	26.1g	中 758kcal	32.9g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	26.5g																																	
中 762kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	28.8g																																	
中 763kcal	35.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 674kcal	24.2g																																	
中 836kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	26.1g																																	
中 758kcal	32.9g																																	
<p>7日</p> <p>たいのからあげ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 653kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 824kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 653kcal	25.4g	中 824kcal	31.5g	<p>8日</p> <p>のり</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	21.8g	中 762kcal	27.4g	<p>9日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりカミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>パン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	23.9g	中 751kcal	29.6g	<p>10日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>ホキのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>35.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	27.8g	中 765kcal	35.5g	<p>11日</p> <p>チリコンカン</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>29.4g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	29.4g	中 754kcal	35.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 653kcal	25.4g																																	
中 824kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	21.8g																																	
中 762kcal	27.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	23.9g																																	
中 751kcal	29.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	27.8g																																	
中 765kcal	35.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	29.4g																																	
中 754kcal	35.6g																																	
<p>14日 味めぐり…愛媛県</p> <p>わかどりのうめあげ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	25.3g	中 788kcal	33.0g	<p>15日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 843kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	22.4g	中 843kcal	28.0g	<p>16日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	25.6g	中 781kcal	32.0g	<p>17日</p> <p>アーモンドいりカミカミあげ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>27.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	22.3g	中 774kcal	27.1g	<p>18日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	28.2g	中 772kcal	34.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	25.3g																																	
中 788kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 647kcal	22.4g																																	
中 843kcal	28.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	25.6g																																	
中 781kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	22.3g																																	
中 774kcal	27.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	28.2g																																	
中 772kcal	34.7g																																	
<p>21日 旬…あじフライ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 652kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 808kcal</td><td>26.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 652kcal	22.0g	中 808kcal	26.5g	<p>22日</p> <p>ぶたにくのころもあげ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 681kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 681kcal	26.9g	中 850kcal	32.9g	<p>23日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	23.0g	中 757kcal	28.2g	<p>24日</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	23.7g	中 764kcal	29.7g	<p>25日</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 654kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 828kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 654kcal	26.9g	中 828kcal	33.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 652kcal	22.0g																																	
中 808kcal	26.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 681kcal	26.9g																																	
中 850kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	23.0g																																	
中 757kcal	28.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	23.7g																																	
中 764kcal	29.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 654kcal	26.9g																																	
中 828kcal	33.7g																																	
<p>28日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 640kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	24.9g	中 809kcal	31.5g	<p>29日</p> <p>いわしのうめに</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	24.8g	中 800kcal	29.9g	<p>30日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	26.3g	中 761kcal	32.3g	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。</p>													
エネルギー	たんぱく質																																	
小 640kcal	24.9g																																	
中 809kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	24.8g																																	
中 800kcal	29.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	26.3g																																	
中 761kcal	32.3g																																	

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミノトマト(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) にら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛知) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(北海道)

※ (小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。

※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。

※ 保護者の皆様へ…食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。

※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>