A班

令和５年６月 予定献立表

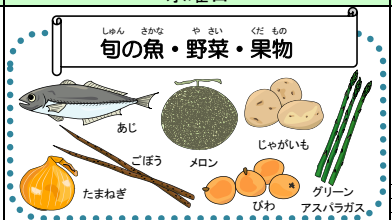
松山市久枝学校給食共同調理場

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、愛媛県の「おもぶり」です。

おもぶりは、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作るご飯です。愛媛の方言の「混ぜ込む」を意味する「もぶる」からその名がついたと言われています。春は山菜、冬は大根や里芋など、旬の食材を加えて１年中楽しめる料理です。

旬の魚・野菜・果物



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
5日 チンゲンサイのおひたし のり いかのからあげ ごはん けんちん じる エネルギー 小 529kcal 中 684kcal たんぱく質 小 23．8g 中 29．7g 赤：ぎゅうにゅう やきどうふ のり とりにく いか 黄：こめ でんぷん ごまあぶら こんにゃく さとう こむぎこ あぶら 緑：ねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ チンゲンサイ	**6日** こんぶサラダ ごはん ハヤシライス（ルウ） エネルギー 小 585kcal 中 748kcal たんぱく質 小 19．2g 中 23．3g 赤：ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ 黄：こめ ごま じゃがいも さとう あぶら くろざとう ごまあぶら 緑：たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり	**7日** ナムル パイン パン ちゅうかいため エネルギー 小 566kcal 中 718kcal たんぱく質 小 24．9g 中 32．4g 赤：ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく 黄：パン ビーフン さとう あぶら ごまあぶら 緑：きくらげ ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり たけのこ だいこん にんじん しょうが パイナップル	**1日** すもの ぶたにくのころもあげ ごはん もずくじる エネルギー 小 557kcal 中 711kcal たんぱく質 小 24．2g 中 29．6g 赤：ぎゅうにゅう たまご とうふ もずく ぶたにく 黄：こめ こむぎこ さとう あぶら 緑：ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	**2日** きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ パン はっぽうさい エネルギー 小 563kcal 中 714kcal たんぱく質 小 30．5g 中 38．4g 赤：ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか うずらたまご 黄：パン ごまあぶら あぶら さとう でんぷん はるさめ 緑：キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ にんじん ピーマン にんにく きりぼしだいこん
12日 味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ たいのころもあげ おもぶり すましじる エネルギー 小 558kcal 中 723kcal たんぱく質 小 25．6g 中 33．1g 赤：ぎゅうにゅう とりにく たまご あげ たい とうふ 黄：こめ さとう あぶら こむぎこ 緑：しいたけ しょうが たけのこ レモン ねぎ キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん しめじ たまねぎ	**13日** いそあえ ちぎりじゃこてん ごはん じゃがいものみそしる エネルギー 小 617kcal 中 773kcal たんぱく質 小 21．4g 中 25．8g 赤：ぎゅうにゅう みそ たまご あげ のり じゃこすりみ 黄：こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ 緑：ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう	**14日** 旬…グリーンアスパラガスのサラダ グリーンアスパラガスのサラダ ひめむぎパン カレースパゲティ エネルギー 小 588kcal 中 750kcal たんぱく質 小 26．3g 中 32．8g 赤：ぎゅうにゅう だいず ぶたにく 黄：パン スパゲティ あぶら さとう 緑：にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	**15日** だいずとひじきのかきあげ もちむぎごはん ぶたたまどんぶり（ぐ） エネルギー 小 617kcal 中 797kcal たんぱく質 小 27．9g 中 35．6g 赤：ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にぼし ひじき えび だいず 黄：こめ もちむぎ あぶら こむぎこ 緑：ねぎ しめじ にんじん たまねぎ	**16日** かいそうサラダ パン キャロットスープ ハンバーグ エネルギー 小 625kcal 中 773kcal たんぱく質 小 27．8g 中 34．0g 赤：ぎゅうにゅう とうにゅう わかめ とりにく とさかのり ぶたにく こんぶ くきわかめ 黄：パン さとう あぶら ラード じゃがいも ごまあぶら でんぷん 緑：にんじん パセリ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ
19日 ホキのからあげ チキンピラフ たまごスープ エネルギー 小 599kcal 中 747kcal たんぱく質 小 26．5g 中 33．0g 赤：ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ ホキ ベーコン 黄：こめ でんぷん もちむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マッシュルーム 緑：にんじん たまねぎ ねぎ	**20日** パンサンスー ごはん マーボーどうふ エネルギー 小 595kcal 中 761kcal たんぱく質 小 27．7g 中 34．1g 赤：ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいず とうふ 黄：こめ ごま さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら 緑：きょうねぎ しいたけ にら きゅうり たけのこ だいこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん	**21日** わかどりのマリアナソース パン やさいたっぷりスープ エネルギー 小 599kcal 中 747kcal たんぱく質 小 26．8g 中 33．3g 赤：ぎゅうにゅう ベーコン みそ とりにく 黄：パン じゃがいも さとう でんぷん いんげんまめ あぶら こんにゃく 緑：パセリ セロリ にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ しょうが	**22日** きりぼしだいこんとひじきのすもの ししゃもからあげ（小）2ひ（中）3ひ こくまいいりごはん にくうどん エネルギー 小 566kcal 中 741kcal たんぱく質 小 22．5g 中 28．9g 赤：ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにく あげ カラフトししゃも（ｶﾍﾟﾘﾝ） 黄：こめ うどん もちむぎ さとう はだかむぎ でんぷん くろまい こむぎこ あかまい あぶら みどりまい 緑：ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	**23日** フレンチサラダ パン カレービーンズ メロン エネルギー 小 616kcal 中 767kcal たんぱく質 小 27．6g 中 33．9g 赤：ぎゅうにゅう だいず ぶたにく 黄：パン くろざとう あぶら じゃがいも さとう 緑：にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり メロン
26日 ごまあえ いわしのうめに ごはん いそに エネルギー 小 595kcal 中 755kcal たんぱく質 小 26．1g 中 31．9g 赤：ぎゅうにゅう ひらてん だいず あげ ひじき とりにく いわし 黄：こめ ごま あぶら こんにゃく さとう でんぷん 緑：にんじん しそ うめぼし こまつな キャベツ	**27日** キャベツのおひたし ぶたにくのしょうがやき ごはん みそしる エネルギー 小 599kcal 中 748kcal たんぱく質 小 25．4g 中 30．9g 赤：ぎゅうにゅう みそ あげどうふ ぶたにく 黄：こめ あぶら さとう 緑：ねぎ にんじん えのきたけ かぼちゃ しょうが たまねぎ こまつな キャベツ	**28日** ホキのピリカラフル こくとうパン ワンタンスープ だいずいりこ エネルギー 小 634kcal 中 796kcal たんぱく質 小 32．8g 中 41．2g 赤：ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ホキ にぼし 黄：パン でんぷん くろざとう あぶら ごまあぶら ごま ワンタン さとう 緑：にんじん しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ ピーマン きょうねぎ にんにく	**29日** アーモンドあえ わかめごはん にくじゃが エネルギー 小 579kcal 中 741kcal たんぱく質 小 22．9g 中 27．8g 赤：ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく 黄：こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく アーモンド 緑：にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ	**30日** こざかな とりにくのトマトソースに パン ミネストローネ エネルギー 小 627kcal 中 781kcal たんぱく質 小 32．2g 中 39．7g 赤：ぎゅうにゅう ベーコン とりにく にぼし 黄：パン さとう もちむぎ じゃがいも でんぷん あぶら 緑：たまねぎ にんにく にんじん キャベツ パセリ セロリ トマト トマトピューレー

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) いわし(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) ししゃも(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚あげ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) かぼちゃ(中南米・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) パイナップル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(兵庫) もずく(沖縄) しいたけ(栃木・岩手) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※（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。
赤（あか） ･･･ 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
黄（き） ･･･ 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
緑（みどり）･･･ 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり献立
旬 … 旬の食材を生かした献立

※ 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。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
※ 松山市学校給食のホームページ ･･･ http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

＜松山市HP＞

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」