



令和元年6月 予定献立表



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

旬の魚・野菜・果物

三重県の味めぐり

今月は、三重県の味めぐりです。
 三重県は、温暖な気候で地形にも恵まれていることから、たくさんの農産物があります。その中でも、松阪地方、伊賀地方で育てられる和牛は「松阪牛」「伊賀牛」として有名です。牛は江戸時代ごろまで、田畑を耕したり荷物を運んだりするために飼われていました。しかし、時代の変化とともに食生活も変わり、牛肉が食べられるようになりました。特にこの地域で育った牛は、温暖な気候や澄んだ水、豊富な草に恵まれて肉質のよいものができることから、全国的にも認められるようになりました。今では世界に誇るブランド牛として有名です。

日	献立	献立	献立	献立	献立																																																			
3日	わかどりのゆかりあげ ポイルやさい ごはん かきたま じる	ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら たまねぎ ねぎ しそ にんじん キャベツ	4日	パン サラダ ポーク ビーンズ メロン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず パン ごまあぶら くるざとう あぶら じゃがいも さとう にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ トマトピューレー メロン	5日 行事食…入梅(梅ごはん)	カミカミあげ ごまつなのおひたし うめごはん じゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう にぼし あおのり だいず こめ でんぶん こめこ さとう うめ ごまつな キャベツ ねぎ きくらげ にんじん ごぼう	6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 トマト	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく パン さとう あぶら スパゲティ ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ トマト グリーンアスパラガス	7日	カラフル ナムル ごはん あつあげの ちゅうかいため	ぎゅうにゅう うずらたまご あげどうふ ぶたにく こめ ごま さとう あぶら でんぶん ごまあぶら たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ しょうが ピーマン きりぼしだいこん	10日 味めぐり…三重県	ちくわのいそべあげ すもの ぎゅうめし とうふじる	ぎゅうにゅう きゅうにく あおのり たまご うずらたまご わかめ ちくわ あぶら さとう こめ こむぎこ たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	11日 行事食…歯と口の健康週間 (カミカミチップ) しょうゆドレッシング サラダ みかんパン クリーム スープ カミカミチップ	ぎゅうにゅう にぼし とりにく ひらてん さとう こめ きくわかめ さとう もちむぎ ごんやく ごま あぶら たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	12日	かわり きんぴら もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり(ぐ)	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん さとう こめ きくわかめ さとう もちむぎ ごんやく ごま あぶら たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	13日	ホキの ピリカラフル パン やさいたつぷり スープ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし だいず パン じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら セロリ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン	14日	ししゃものからあげ 小2び 中3び そくせきづけ ごはん いそに	ぎゅうにゅう ひじき だいず かたししゃも(かべり) こめ でんぶん ごんやく さとう こむぎこ にんじん たくあん キャベツ	17日	ごまドレッシング サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルウ)	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく あぶら さとう ごま じゃがいも もちむぎ こめ くるざとう にんにく グリーンピース にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな	18日	じゃがいもといかの ケチャップいため ゼリー パン コーン スープ	ぎゅうにゅう たまご わかめ えび はだかむぎ こめ うどん もちむぎ こむぎこ あぶら みどりまい しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ	19日 どれだて感謝の日… 新たなまねぎのかき揚げ しんたまねぎの かきあげ ごこまいりごはん わかめ うどん	ぎゅうにゅう たまご わかめ えび はだかむぎ こめ うどん もちむぎ こむぎこ あぶら みどりまい しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ	20日	ひじき サラダ パン ようふう にこみ だいずいりこ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし だいず パン じゃがいも さとう あぶら キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり こまつな	21日	あじフライ あまずづけ ごはん みそしる	ぎゅうにゅう みそ あじ わかめ こめ あぶら こむぎこ パン さとう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	24日	アーモンド あえ ごはん じゃがいもの そばろに	ぎゅうにゅう ぶたにく こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな	25日	とりにくの トマトソースに ことうパン わかめ スープ フライドポテト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく パン じゃがいも くるざとう ごまあぶら さとう ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ マッシュルーム トマトピューレー	26日	いわしのうめに おひたし ごはん きりぼしだいこんの うまに	ぎゅうにゅう あげ とりにく いわし こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん ごぼう うめほし キャベツ こまつな きりぼしだいこん	27日	きわかめの サラダ のむヨーグルト パン ピーフ いため	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく きわかめ パン あぶら ビーフ さとう ごまあぶら にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	28日	たらの レモン汁 コーンピラフ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たら こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん コーン たまねぎ キャベツ トマト レモン
10日 味めぐり…三重県	ちくわのいそべあげ すもの ぎゅうめし とうふじる	ぎゅうにゅう きゅうにく あおのり たまご うずらたまご わかめ ちくわ あぶら さとう こめ こむぎこ たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	11日 行事食…歯と口の健康週間 (カミカミチップ) しょうゆドレッシング サラダ みかんパン クリーム スープ カミカミチップ	ぎゅうにゅう にぼし とりにく ひらてん さとう こめ きくわかめ さとう もちむぎ ごんやく ごま あぶら たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	12日	かわり きんぴら もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり(ぐ)	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん さとう こめ きくわかめ さとう もちむぎ ごんやく ごま あぶら たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	13日	ホキの ピリカラフル パン やさいたつぷり スープ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし だいず パン じゃがいも あぶら でんぶん ごまあぶら セロリ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン	14日	ししゃものからあげ 小2び 中3び そくせきづけ ごはん いそに	ぎゅうにゅう ひじき だいず かたししゃも(かべり) こめ でんぶん ごんやく さとう こむぎこ にんじん たくあん キャベツ	17日	ごまドレッシング サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルウ)	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく あぶら さとう ごま じゃがいも もちむぎ こめ くるざとう にんにく グリーンピース にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな	18日	じゃがいもといかの ケチャップいため ゼリー パン コーン スープ	ぎゅうにゅう たまご わかめ えび はだかむぎ こめ うどん もちむぎ こむぎこ あぶら みどりまい しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ	19日 どれだて感謝の日… 新たなまねぎのかき揚げ しんたまねぎの かきあげ ごこまいりごはん わかめ うどん	ぎゅうにゅう たまご わかめ えび はだかむぎ こめ うどん もちむぎ こむぎこ あぶら みどりまい しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ	20日	ひじき サラダ パン ようふう にこみ だいずいりこ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし だいず パン じゃがいも さとう あぶら キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり こまつな	21日	あじフライ あまずづけ ごはん みそしる	ぎゅうにゅう みそ あじ わかめ こめ あぶら こむぎこ パン さとう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	24日	アーモンド あえ ごはん じゃがいもの そばろに	ぎゅうにゅう ぶたにく こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな	25日	とりにくの トマトソースに ことうパン わかめ スープ フライドポテト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく パン じゃがいも くるざとう ごまあぶら さとう ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ マッシュルーム トマトピューレー	26日	いわしのうめに おひたし ごはん きりぼしだいこんの うまに	ぎゅうにゅう あげ とりにく いわし こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん ごぼう うめほし キャベツ こまつな きりぼしだいこん	27日	きわかめの サラダ のむヨーグルト パン ピーフ いため	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく きわかめ パン あぶら ビーフ さとう ごまあぶら にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	28日	たらの レモン汁 コーンピラフ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たら こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん コーン たまねぎ キャベツ トマト レモン														
17日	ごまドレッシング サラダ もちむぎ ごはん カレーライス (ルウ)	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく あぶら さとう ごま じゃがいも もちむぎ こめ くるざとう にんにく グリーンピース にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな	18日	じゃがいもといかの ケチャップいため ゼリー パン コーン スープ	ぎゅうにゅう たまご わかめ えび はだかむぎ こめ うどん もちむぎ こむぎこ あぶら みどりまい しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ	19日 どれだて感謝の日… 新たなまねぎのかき揚げ しんたまねぎの かきあげ ごこまいりごはん わかめ うどん	ぎゅうにゅう たまご わかめ えび はだかむぎ こめ うどん もちむぎ こむぎこ あぶら みどりまい しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ	20日	ひじき サラダ パン ようふう にこみ だいずいりこ	ぎゅうにゅう とりにく にぼし だいず パン じゃがいも さとう あぶら キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり こまつな	21日	あじフライ あまずづけ ごはん みそしる	ぎゅうにゅう みそ あじ わかめ こめ あぶら こむぎこ パン さとう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	24日	アーモンド あえ ごはん じゃがいもの そばろに	ぎゅうにゅう ぶたにく こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな	25日	とりにくの トマトソースに ことうパン わかめ スープ フライドポテト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく パン じゃがいも くるざとう ごまあぶら さとう ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ マッシュルーム トマトピューレー	26日	いわしのうめに おひたし ごはん きりぼしだいこんの うまに	ぎゅうにゅう あげ とりにく いわし こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん ごぼう うめほし キャベツ こまつな きりぼしだいこん	27日	きわかめの サラダ のむヨーグルト パン ピーフ いため	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく きわかめ パン あぶら ビーフ さとう ごまあぶら にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	28日	たらの レモン汁 コーンピラフ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たら こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん コーン たまねぎ キャベツ トマト レモン																												
24日	アーモンド あえ ごはん じゃがいもの そばろに	ぎゅうにゅう ぶたにく こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな	25日	とりにくの トマトソースに ことうパン わかめ スープ フライドポテト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく パン じゃがいも くるざとう ごまあぶら さとう ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ マッシュルーム トマトピューレー	26日	いわしのうめに おひたし ごはん きりぼしだいこんの うまに	ぎゅうにゅう あげ とりにく いわし こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん ごぼう うめほし キャベツ こまつな きりぼしだいこん	27日	きわかめの サラダ のむヨーグルト パン ピーフ いため	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく きわかめ パン あぶら ビーフ さとう ごまあぶら にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	28日	たらの レモン汁 コーンピラフ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たら こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん にんじん コーン たまねぎ キャベツ トマト レモン																																										

牛肉(北海道・愛媛) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) かつお(愛媛) かつお(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎) 玉葱(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・福岡) きゅうり(愛媛・徳島・宮崎・熊本・高知) グリーンアスパラガス(愛媛・熊本・香川) こまつな(愛媛・徳島) チンゲンサイ(徳島・福岡・愛媛) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・長野・愛媛) セロリ(長野・静岡) しめじ(香川) えのきたけ(愛媛・宮崎) エリンギ(香川) ミントマト(愛媛・宮崎・香川) クインシーメロン(熊本) わかめ(兵庫) すき昆布(北海道) 茎わかめ(岩手) 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
旬…旬の食材を生かした献立
とれたて感謝の日…松山産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。
 ※ 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>