



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
<p>旬の魚・野菜・果物</p>		<p>三重県の味めぐり</p>		

<p>3日</p> <p>赤: かわりきんぴら 黄: もちむぎごはん 緑: ぶたたまごんぶり(く)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	26.9g	中 807kcal	32.9g	<p>4日 味めぐり…三重県</p> <p>赤: ちくわのいそべあげ 黄: ぎゅうめし 緑: とうふじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	23.6g	中 747kcal	30.0g	<p>5日 ホキのピリカラフル</p> <p>赤: きりぼしだいこんのちゅうかさ 黄: ごはん 緑: やさいのつぶりスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 827kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	25.1g	中 827kcal	31.5g	<p>6日 ポイルやさい</p> <p>赤: わかどりのゆかりあげ 黄: ごはん 緑: かきたまじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.9g	中 792kcal	31.6g	<p>7日</p> <p>赤: かいそうサラダ 黄: パン 緑: ポークビーンズ, メロン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 651kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	26.8g	中 809kcal	32.9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	26.9g																																	
中 807kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 579kcal	23.6g																																	
中 747kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 642kcal	25.1g																																	
中 827kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.9g																																	
中 792kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	26.8g																																	
中 809kcal	32.9g																																	
<p>10日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>赤: カミカミあげ 黄: うめごはん 緑: じゃがいものみそじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	20.6g	中 781kcal	25.4g	<p>11日 そくせきづけ</p> <p>赤: しやものからあげ 黄: ごはん 緑: いそに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.6g	中 793kcal	31.3g	<p>12日 行事食…歯と口の健康週間</p> <p>赤: カミカミチップ(カミカミチップ) 黄: チキンピラフ 緑: クリームスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	23.0g	中 770kcal	29.3g	<p>13日</p> <p>赤: カラフルナムル 黄: ごはん 緑: あつあけのちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	25.4g	中 816kcal	32.0g	<p>14日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>赤: グリーンアスパラガスのサラダ 黄: みかんパン 緑: カレースパゲティ, トマト</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	23.4g	中 766kcal	28.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	20.6g																																	
中 781kcal	25.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.6g																																	
中 793kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	23.0g																																	
中 770kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	25.4g																																	
中 816kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	23.4g																																	
中 766kcal	28.8g																																	
<p>17日 あまぎづけ</p> <p>赤: あじフライ 黄: ごはん 緑: みそじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	22.8g	中 765kcal	27.0g	<p>18日 とれたて感謝の日…新たまねぎのかき揚げ</p> <p>赤: したまねぎのかき揚げ 黄: ごこまいりごはん 緑: わかめうどん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	21.7g	中 789kcal	26.9g	<p>19日 ひじきサラダ</p> <p>赤: だいずいりこ 黄: ごはん 緑: ようふうにこみ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>29.2g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>36.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	29.2g	中 779kcal	36.7g	<p>20日</p> <p>赤: ごまドレッシングサラダ 黄: もちむぎごはん 緑: カレーライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 656kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	21.9g	中 850kcal	27.6g	<p>21日</p> <p>赤: じゃがいもといかのケチャップいため 黄: ゼリー 緑: パン, コーンスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 640kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	24.1g	中 796kcal	30.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	22.8g																																	
中 765kcal	27.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	21.7g																																	
中 789kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	29.2g																																	
中 779kcal	36.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	21.9g																																	
中 850kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 640kcal	24.1g																																	
中 796kcal	30.0g																																	
<p>24日</p> <p>赤: たらん 黄: コーンピラフ 緑: ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	25.8g	中 801kcal	33.8g	<p>25日</p> <p>赤: アーモンドあえ 黄: ごはん 緑: じゃがいものそばろに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	22.4g	中 798kcal	28.6g	<p>26日</p> <p>赤: トマトソース 黄: ことうパン 緑: わかめスープ, フライドポテト</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.7g	中 796kcal	33.5g	<p>27日 いわしのうめに</p> <p>赤: おひたし 黄: ごはん 緑: きりぼしだいこんのうまに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	24.4g	中 833kcal	29.2g	<p>28日</p> <p>赤: きわかめのサラダ 黄: のむヨーグルト 緑: パン, ビーフン, いため</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 681kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 846kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 681kcal	27.3g	中 846kcal	33.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	25.8g																																	
中 801kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	22.4g																																	
中 798kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	25.7g																																	
中 796kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 671kcal	24.4g																																	
中 833kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 681kcal	27.3g																																	
中 846kcal	33.5g																																	

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) ミノトマト(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) ぎんなん(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>