



# 令和2年5月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																				
<p><b>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></p> <p>ご家庭で食べられて いる献立を、学校給食 に取り入れました。 お楽しみに!</p>	<p><b>愛媛県の味めぐり</b></p> <p>今月は、愛媛県の味めぐりです。 「おもぶり」は愛媛県の郷土料理で、お寿司より少し濃い目に味をつけた具を炊きたての白いご飯に混ぜたものです。「混ぜる」ことを方言で「もぶる」ということから、この名前がついたといわれています。他にも「もぶり飯」や「もぶり餅」などとも呼ばれます。</p> 	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>かつお 新茶 かわちぼんかん えんどうめ たまねぎ にら そらまめ</p> 	<p><b>1日 行事食…八十八夜(茶飯)</b></p> <p>おこのみ ちやめし たまねぎのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.79kcal 2.3.1g 中 8.49kcal 2.8.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご あげ わかめ みそ あおりの とうふ えび すりみ こめ じゃがいも あぶら ごむぎこ りよくちや たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ</p>	<p><b>4日 みどりの日</b></p>	<p><b>5日 こどもの日</b></p>	<p><b>6日 振替休日</b></p>	<p><b>7日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ひじき ひらてん とりにつく あげ こめこパン あぶら スパゲティ さとう トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.96kcal 2.8.1g 中 7.58kcal 3.5.5g</p>	<p><b>8日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>さんしよくあえ わかどりのアーモンドあげ えんどう ごはん わかめ じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 2.5.4g 中 7.55kcal 3.1.1g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>ホキのレモン汁 チキンピラフ コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.6.4g 中 7.98kcal 3.3.9g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ごまドレッシング ヨーグルト サラダ ごはん カレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.84kcal 2.4.2g 中 8.96kcal 2.9.8g</p>	<p><b>13日 旬…とう豆のかきあげ</b></p> <p>そらまめのかきあげ つくだに もちむぎ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.4.4g 中 7.82kcal 3.0.5g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ホキのケチャップいため パン やさいたっぷりスープ きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 2.9.4g 中 8.12kcal 3.8.3g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.6.3g 中 7.76kcal 3.2.1g</p>	<p><b>18日 お弁当</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン ホキ こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ レモン マッシュルーム</p>	<p><b>19日 お弁当</b></p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト こめ くるごとう あぶら ごま さとう ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ</p>	<p><b>20日 いそあえ</b></p> <p>さばのみそに ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.5.3g 中 7.82kcal 3.0.5g</p>	<p><b>21日 我が家の献立 最優秀作品</b></p> <p>とりもものネギダレソテー ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.71kcal 2.6.0g 中 8.38kcal 3.2.0g</p>	<p><b>22日 すだちふうみづけ</b></p> <p>ぎょうざ いかのてんぷら ごはん すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.6.7g 中 8.62kcal 3.7.3g</p>	<p><b>25日 ごまあえ</b></p> <p>ホキのたつたあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 2.8.6g 中 8.19kcal 3.5.4g</p>	<p><b>26日 ナムル</b></p> <p>トマト ごはん ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.4g 中 7.67kcal 3.1.7g</p>	<p><b>27日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>「りょう」でくぼる こいわしのからあげキャベツの おひたし おもぶり ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.7g 中 7.55kcal 3.1.0g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>イタリアンサラダ ことうパン クリームスープ オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 2.6.0g 中 7.96kcal 3.0.8g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>しょうゆドレッシング サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.1.1g 中 8.03kcal 2.6.0g</p>
<p><b>4日 みどりの日</b></p>	<p><b>5日 こどもの日</b></p>	<p><b>6日 振替休日</b></p>	<p><b>7日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ひじき ひらてん とりにつく あげ こめこパン あぶら スパゲティ さとう トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.96kcal 2.8.1g 中 7.58kcal 3.5.5g</p>	<p><b>8日 旬…えんどうごはん</b></p> <p>さんしよくあえ わかどりのアーモンドあげ えんどう ごはん わかめ じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 2.5.4g 中 7.55kcal 3.1.1g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>ホキのレモン汁 チキンピラフ コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.6.4g 中 7.98kcal 3.3.9g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ごまドレッシング ヨーグルト サラダ ごはん カレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.84kcal 2.4.2g 中 8.96kcal 2.9.8g</p>	<p><b>13日 旬…とう豆のかきあげ</b></p> <p>そらまめのかきあげ つくだに もちむぎ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.4.4g 中 7.82kcal 3.0.5g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ホキのケチャップいため パン やさいたっぷりスープ きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 2.9.4g 中 8.12kcal 3.8.3g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.6.3g 中 7.76kcal 3.2.1g</p>	<p><b>18日 お弁当</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン ホキ こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ レモン マッシュルーム</p>	<p><b>19日 お弁当</b></p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト こめ くるごとう あぶら ごま さとう ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ</p>	<p><b>20日 いそあえ</b></p> <p>さばのみそに ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.5.3g 中 7.82kcal 3.0.5g</p>	<p><b>21日 我が家の献立 最優秀作品</b></p> <p>とりもものネギダレソテー ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.71kcal 2.6.0g 中 8.38kcal 3.2.0g</p>	<p><b>22日 すだちふうみづけ</b></p> <p>ぎょうざ いかのてんぷら ごはん すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.6.7g 中 8.62kcal 3.7.3g</p>	<p><b>25日 ごまあえ</b></p> <p>ホキのたつたあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 2.8.6g 中 8.19kcal 3.5.4g</p>	<p><b>26日 ナムル</b></p> <p>トマト ごはん ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.4g 中 7.67kcal 3.1.7g</p>	<p><b>27日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>「りょう」でくぼる こいわしのからあげキャベツの おひたし おもぶり ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.7g 中 7.55kcal 3.1.0g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>イタリアンサラダ ことうパン クリームスープ オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 2.6.0g 中 7.96kcal 3.0.8g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>しょうゆドレッシング サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.1.1g 中 8.03kcal 2.6.0g</p>					
<p><b>11日</b></p> <p>ホキのレモン汁 チキンピラフ コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.6.4g 中 7.98kcal 3.3.9g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ごまドレッシング ヨーグルト サラダ ごはん カレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.84kcal 2.4.2g 中 8.96kcal 2.9.8g</p>	<p><b>13日 旬…とう豆のかきあげ</b></p> <p>そらまめのかきあげ つくだに もちむぎ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.4.4g 中 7.82kcal 3.0.5g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ホキのケチャップいため パン やさいたっぷりスープ きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 2.9.4g 中 8.12kcal 3.8.3g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.6.3g 中 7.76kcal 3.2.1g</p>	<p><b>18日 お弁当</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン ホキ こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ レモン マッシュルーム</p>	<p><b>19日 お弁当</b></p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト こめ くるごとう あぶら ごま さとう ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ</p>	<p><b>20日 いそあえ</b></p> <p>さばのみそに ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.5.3g 中 7.82kcal 3.0.5g</p>	<p><b>21日 我が家の献立 最優秀作品</b></p> <p>とりもものネギダレソテー ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.71kcal 2.6.0g 中 8.38kcal 3.2.0g</p>	<p><b>22日 すだちふうみづけ</b></p> <p>ぎょうざ いかのてんぷら ごはん すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.6.7g 中 8.62kcal 3.7.3g</p>	<p><b>25日 ごまあえ</b></p> <p>ホキのたつたあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 2.8.6g 中 8.19kcal 3.5.4g</p>	<p><b>26日 ナムル</b></p> <p>トマト ごはん ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.4g 中 7.67kcal 3.1.7g</p>	<p><b>27日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>「りょう」でくぼる こいわしのからあげキャベツの おひたし おもぶり ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.7g 中 7.55kcal 3.1.0g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>イタリアンサラダ ことうパン クリームスープ オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 2.6.0g 中 7.96kcal 3.0.8g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>しょうゆドレッシング サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.1.1g 中 8.03kcal 2.6.0g</p>										
<p><b>18日 お弁当</b></p> <p>ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン ホキ こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ レモン マッシュルーム</p>	<p><b>19日 お弁当</b></p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト こめ くるごとう あぶら ごま さとう ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ</p>	<p><b>20日 いそあえ</b></p> <p>さばのみそに ごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.5.3g 中 7.82kcal 3.0.5g</p>	<p><b>21日 我が家の献立 最優秀作品</b></p> <p>とりもものネギダレソテー ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.71kcal 2.6.0g 中 8.38kcal 3.2.0g</p>	<p><b>22日 すだちふうみづけ</b></p> <p>ぎょうざ いかのてんぷら ごはん すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.6.7g 中 8.62kcal 3.7.3g</p>	<p><b>25日 ごまあえ</b></p> <p>ホキのたつたあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 2.8.6g 中 8.19kcal 3.5.4g</p>	<p><b>26日 ナムル</b></p> <p>トマト ごはん ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.4g 中 7.67kcal 3.1.7g</p>	<p><b>27日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>「りょう」でくぼる こいわしのからあげキャベツの おひたし おもぶり ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.7g 中 7.55kcal 3.1.0g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>イタリアンサラダ ことうパン クリームスープ オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 2.6.0g 中 7.96kcal 3.0.8g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>しょうゆドレッシング サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.1.1g 中 8.03kcal 2.6.0g</p>															
<p><b>25日 ごまあえ</b></p> <p>ホキのたつたあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 2.8.6g 中 8.19kcal 3.5.4g</p>	<p><b>26日 ナムル</b></p> <p>トマト ごはん ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.4g 中 7.67kcal 3.1.7g</p>	<p><b>27日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>「りょう」でくぼる こいわしのからあげキャベツの おひたし おもぶり ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.4.7g 中 7.55kcal 3.1.0g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>イタリアンサラダ ことうパン クリームスープ オムレツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 2.6.0g 中 7.96kcal 3.0.8g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>しょうゆドレッシング サラダ もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.1.1g 中 8.03kcal 2.6.0g</p>																				

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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(鹿児島・長崎) 人参(徳島・長崎・熊本) 玉葱(愛媛) 大根(長崎・香川・熊本・愛媛・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) キャベツ(愛媛・熊本・大分・愛知) こまつな(愛媛・福岡・宮崎) にら(高知・宮崎) ピーマン(宮崎・高知) 京ねぎ(鳥取・大分) ねぎ(香川・徳島・愛媛) しょうが(高知・熊本) にんにく(青森・愛媛・香川) セロリ(福岡・熊本・長野・静岡) ごぼう(岡山・北海道) そら豆(愛媛) ぶんど豆(愛媛・和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) ミントマト(愛媛・熊本・宮崎・香川) 河内晩柑(愛媛) 若布(宮城・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

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。  
 ※ 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>