



令和2年6月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>しょうがやきチャーハン</p> <p>わかめスープ</p> <p>いか</p> <p>わかめ</p> <p>こむぎこ</p> <p>あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>きょうねぎ</p> <p>にんにくのめ</p> <p>しょうが</p> <p>しいたけ</p> <p>えのきたけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.10kcal 26.1g</p> <p>中 7.62kcal 32.3g</p>	<p>2日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>パン</p> <p>キャロットスープ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とうにゅう</p> <p>とりにゅう</p> <p>くまわかめ</p> <p>パン</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>にんじん</p> <p>パセリ</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <p>コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.61kcal 22.0g</p> <p>中 6.93kcal 27.0g</p>	<p>3日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>ホキのてりやき</p> <p>うめごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>えび</p> <p>きょうねぎ</p> <p>あけどうふ</p> <p>うずらたまご</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>はるさめ</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>きくらげ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.76kcal 24.9g</p> <p>中 7.12kcal 29.8g</p>	<p>4日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>うようふにこみ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ウインナー</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>きょうねぎ</p> <p>あぶら</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>パセリ</p> <p>たまねぎ</p> <p>コーン</p> <p>こまつな</p> <p>だれこん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.90kcal 23.0g</p> <p>中 7.35kcal 28.4g</p>	<p>5日</p> <p>えびのからあげ</p> <p>わかめじる</p> <p>ごこみいりごはん</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>みそ</p> <p>あけ</p> <p>わかめ</p> <p>あじ</p> <p>パン</p> <p>きょうねぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>ねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.47kcal 21.3g</p> <p>中 6.92kcal 26.4g</p>
<p>8日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>おやこどんぶり(の)</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ひらてん</p> <p>きわかめ</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>にんにく</p> <p>きょうねぎ</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>ねぎ</p> <p>しいたけ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ごま</p> <p>しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.40kcal 25.7g</p> <p>中 8.08kcal 32.5g</p>	<p>9日</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>ひゅうがなつせり</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>にんにく</p> <p>やさいのいため</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>しめじ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.43kcal 27.5g</p> <p>中 7.96kcal 34.3g</p>	<p>10日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん</p> <p>あつあけいり</p> <p>はっほうさい</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>えび</p> <p>ふたにく</p> <p>うずらたまご</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>はるさめ</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>きくらげ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.49kcal 27.5g</p> <p>中 8.31kcal 34.3g</p>	<p>11日</p> <p>メロン</p> <p>こくろパン</p> <p>アスパラガスのクリームスープ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とりにゅう</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>ねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>グリーンアスパラガス</p> <p>メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.46kcal 20.7g</p> <p>中 6.75kcal 25.1g</p>	<p>12日</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とりにゅう</p> <p>パン</p> <p>きょうねぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>ねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.20kcal 23.1g</p> <p>中 7.77kcal 28.3g</p>
<p>15日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>カレーライス(ルウ)</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>チーズ</p> <p>ふたにく</p> <p>わかめ</p> <p>ひじき</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>もちむぎ</p> <p>くるご</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>にんにく</p> <p>グリーンピース</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.70kcal 22.9g</p> <p>中 8.08kcal 28.9g</p>	<p>16日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>にんにく</p> <p>きょうねぎ</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>にんにく</p> <p>やさいのいため</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>しめじ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.45kcal 27.5g</p> <p>中 8.10kcal 33.8g</p>	<p>17日</p> <p>わかどりのマリネ</p> <p>パエリアふう</p> <p>まぜごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>えび</p> <p>いかに</p> <p>とりにゅう</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>マカロニ</p> <p>でんぶん</p> <p>にんじん</p> <p>だいこん</p> <p>たまねぎ</p> <p>レモン</p> <p>グリーンピース</p> <p>ピーマン</p> <p>マッシュルーム</p> <p>セロリ</p> <p>トマト</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.49kcal 27.0g</p> <p>中 8.25kcal 33.7g</p>	<p>18日</p> <p>ホキのピリカラル</p> <p>パン</p> <p>ちゅうか</p> <p>コンソメ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とりにゅう</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>ねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>グリーンアスパラガス</p> <p>コーン</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</p> <p>きょうねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.21kcal 28.6g</p> <p>中 7.72kcal 35.6g</p>	<p>19日 旬…じゃがいものどほう煮</p> <p>のり</p> <p>くるみ</p> <p>あえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの</p> <p>さぼろに</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とりにゅう</p> <p>パン</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>ねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.34kcal 22.8g</p> <p>中 8.06kcal 28.2g</p>
<p>22日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー</p> <p>どうふ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>みそ</p> <p>だいず</p> <p>とうふ</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>ごまあぶら</p> <p>きょうねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>エリンギ</p> <p>コーン</p> <p>たけのこ</p> <p>しょうが</p> <p>きゅうり</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>きりほしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.40kcal 27.7g</p> <p>中 8.08kcal 34.1g</p>	<p>23日</p> <p>えびのケキップあえ</p> <p>パン</p> <p>やさいのたつぷり</p> <p>スープ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とりにゅう</p> <p>えび</p> <p>たまご</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>いんげんまめ</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>しょうが</p> <p>たけのこ</p> <p>グリーンピース</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.26kcal 28.0g</p> <p>中 7.82kcal 34.4g</p>	<p>24日</p> <p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの</p> <p>みそしる</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>みそ</p> <p>あけ</p> <p>ふたにく</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>アーモンド</p> <p>こまつな</p> <p>にんじん</p> <p>にんじん</p> <p>えのきたけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.45kcal 26.0g</p> <p>中 8.00kcal 31.5g</p>	<p>25日</p> <p>とりにゅうのトマトソース</p> <p>みかんパン</p> <p>にらたま</p> <p>じる</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とりにゅう</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>にんじん</p> <p>にら</p> <p>たまねぎ</p> <p>えのきたけ</p> <p>にんにく</p> <p>マッシュルーム</p> <p>トマトピューレー</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.19kcal 29.7g</p> <p>中 7.87kcal 37.8g</p>	<p>26日</p> <p>しゃものなんぼんづけ</p> <p>小2び</p> <p>中3び</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>あけ</p> <p>ひじき</p> <p>あじ</p> <p>ひらてん</p> <p>とりにゅう</p> <p>かつししゃも(か'り)</p> <p>ごま</p> <p>でんぶん</p> <p>ごまこ</p> <p>にんにく</p> <p>きょうねぎ</p> <p>レモン</p> <p>ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.32kcal 24.7g</p> <p>中 8.21kcal 31.5g</p>
<p>29日 くらたて感謝の日…</p> <p>新たなねぎのスープ</p> <p>パン</p> <p>しんたまねぎの</p> <p>スープ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とりにゅう</p> <p>だいず</p> <p>ふたにく</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>にんじん</p> <p>パセリ</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>にんにく</p> <p>ピーマン</p> <p>トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.97kcal 28.6g</p> <p>中 7.42kcal 35.8g</p>	<p>30日</p> <p>たいのうめソースやき</p> <p>ごはん</p> <p>きりほしだいこんの</p> <p>うまに</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とりにゅう</p> <p>あけ</p> <p>とりにゅう</p> <p>たい</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>ごま</p> <p>ごまこ</p> <p>にんにく</p> <p>えだまめ</p> <p>ごぼう</p> <p>きりほしだいこん</p> <p>うめ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.86kcal 28.4g</p> <p>中 8.49kcal 33.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ</p> <p>じゃがいも</p> <p>グリーンアスパラガス</p> <p>ごぼう</p> <p>たまねぎ</p> <p>メロン</p> <p>びわ</p>		



学校給食で食べたい

1日「しょうが焼きチャーハン」は、昨年度実施された「学校給食で食べたい我が家の献立」の優秀作品です。

お楽しみに!

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) あじ(鳥取) いわし(日本) ししゃも(ヨーロッパ) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・秋田) 押もち麦(愛媛)

キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) じゃがいも(長崎) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山) トマト(愛媛・宮崎・熊本・香川)

えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) しいたけ(九州) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) メロン(愛知・熊本・愛媛) 梅干し(和歌山) くまわかめ(徳島・岩手) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) のり(九州)

※ (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かえます。

※ 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>

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 【からだの調子をとのえる食べ物】

旬…旬の食材を生かした献立

くらたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

このマークは南調理場独自献立の日です