



令和2年7月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日											
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>お知らせ</p> <p>今月も、配膳時の感染防止対策として、「主食におかず2品」の献立となります。</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>学校給食で食べたい 我が家の献立</p> <p>昨年度実施された「学校給食で食べたい我が家も献立」の最優秀・優秀献立です。お楽しみに！</p> <p>8日 鶏肉の大葉梅肉揚げ 27日 鶏もものネギダレソテー</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> </div> </div>																			
<p>1日</p> <p>ホキの やさいあんかけ</p> <p>わかめ ホキ</p> <p>たきこみごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 26.5g 中 792kcal 33.1g</p>		<p>2日</p> <p>ナムル</p> <p>パン ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 26.1g 中 749kcal 32.4g</p>		<p>3日 旬…夏野菜カレー</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>チーズ</p> <p>もちむぎごはん なつやさいカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 692kcal 23.8g 中 887kcal 29.6g</p>		<p>4日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく いか</p> <p>たまご</p> <p>ごま</p> <p>かぼちゃ じゃがいも あぶら くるざとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 692kcal 23.8g 中 887kcal 29.6g</p>		<p>5日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく いか</p> <p>たまご</p> <p>ごま</p> <p>かぼちゃ じゃがいも あぶら くるざとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 692kcal 23.8g 中 887kcal 29.6g</p>		<p>6日 行事食…七夕 (そうめん汁)</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>たちうめし そうめん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 27.2g 中 804kcal 34.2g</p>		<p>7日</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 27.7g 中 791kcal 34.1g</p>		<p>8日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>とりにくのおおき ほうじけい</p> <p>コーンピラフ たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 29.6g 中 846kcal 36.9g</p>		<p>9日</p> <p>ぶたにくとじゃがいもの いためもの</p> <p>こざかな</p> <p>パン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 784kcal 34.9g 中 887kcal 29.7g</p>		<p>10日</p> <p>さわらの カレーあげ</p> <p>のり</p> <p>ごはん ちくげんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 710kcal 29.3g 中 887kcal 29.7g</p>	
<p>13日</p> <p>ちくわの いそべあげ</p> <p>ひじきめし すだちふうみづけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 539kcal 20.2g 中 686kcal 25.1g</p>		<p>14日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>パン</p> <p>なつやさいの スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 22.5g 中 745kcal 28.1g</p>		<p>15日 とれたて感謝の日… 長なす</p> <p>たいのごまあげ</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>ながなすのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 661kcal 24.5g 中 826kcal 30.1g</p>		<p>16日</p> <p>ししゃも フライ</p> <p>キャロットパン</p> <p>えだまめ スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 23.5g 中 780kcal 28.3g</p>		<p>17日</p> <p>ピピンパ</p> <p>ストロベリーゼリー</p> <p>むぎごはん ちゅうか コンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 26.1g 中 812kcal 32.8g</p>											
<p>20日</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ごはん じゃがいもの カレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 20.9g 中 803kcal 25.6g</p>		<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、おくら、ゴーヤなどたくさんの種類があります。</p> <p>また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。</p> <p>夏野菜は水分補給にもなるよ。</p> </div>																	
<p>27日 我が家の献立 最優秀作品</p> <p>とりのもの ネギダレソテー</p> <p>みかん ゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 23.9g 中 808kcal 29.3g</p>		<p>28日</p> <p>チリコンカン</p> <p>こめパン</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 32.5g 中 776kcal 40.8g</p>		<p>29日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>ごはん ちゅうか どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.7g 中 764kcal 29.7g</p>		<p>30日</p> <p>ホキの レモンに</p> <p>(中)ジャム</p> <p>パン タイピーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 30.7g 中 802kcal 38.2g</p>		<p>31日</p> <p>さばのみそに</p> <p>ちやめし</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 24.7g 中 761kcal 29.7g</p>											

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) 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(長崎・千葉・青森・長野) 玉葱(愛媛)

人参(青森・長崎・北海道) 大根(北海道・青森) 松山長なす(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ズッキーニ(長野) キャベツ(長野・愛媛・群馬・熊本) チンゲンサイ(徳島・愛媛・高知・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡) 大葉(愛媛・高知・愛知)

新しょうが(高知・徳島・宮崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) 枝豆(愛媛) ミントマト(愛媛・宮崎・熊本・北海道・長崎) すいか(愛媛・鳥取・石川・山形) わかめ(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】

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

…このマークは南調理場独自献立の日です

※ 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>