



令和3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>あじ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、びわ、ごぼう、メロン</p>	<p>1日</p> <p>いかに、さらさらあげ、パン、ビーフン、メロン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.9kcal</td><td>2.8. 0g</td></tr> <tr><td>中 75.7kcal</td><td>3.4. 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.9kcal	2.8. 0g	中 75.7kcal	3.4. 4g	<p>2日</p> <p>いわしのうめ、キャベツのおひたし、ごはん、きりぼしだいこんのうまに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.4kcal</td><td>2.4. 8g</td></tr> <tr><td>中 80.0kcal</td><td>2.9. 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.4kcal	2.4. 8g	中 80.0kcal	2.9. 9g	<p>3日</p> <p>じゃがいものバターふうみ、パン、ちゅうかコーンスープ、はるまき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 66.9kcal</td><td>2.3. 6g</td></tr> <tr><td>中 77.4kcal</td><td>2.8. 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 66.9kcal	2.3. 6g	中 77.4kcal	2.8. 3g	<p>4日</p> <p>パンサンスー、もちむぎごはん、カレーライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 66.2kcal</td><td>2.2. 5g</td></tr> <tr><td>中 86.1kcal</td><td>2.8. 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 66.2kcal	2.2. 5g	中 86.1kcal	2.8. 1g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.9kcal	2.8. 0g																																	
中 75.7kcal	3.4. 4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.4kcal	2.4. 8g																																	
中 80.0kcal	2.9. 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 66.9kcal	2.3. 6g																																	
中 77.4kcal	2.8. 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 66.2kcal	2.2. 5g																																	
中 86.1kcal	2.8. 1g																																	
<p>7日 味めぐり…愛媛県</p> <p>わかどりのうめあげ、おひたし、たこめし、わかめじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.2kcal</td><td>2.5. 4g</td></tr> <tr><td>中 78.9kcal</td><td>3.3. 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.2kcal	2.5. 4g	中 78.9kcal	3.3. 1g	<p>8日</p> <p>チリコンカン、ごはん、キャベツとベーコンのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.1kcal</td><td>2.9. 4g</td></tr> <tr><td>中 75.4kcal</td><td>3.5. 6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.1kcal	2.9. 4g	中 75.4kcal	3.5. 6g	<p>9日 旬…あじフライ</p> <p>あじフライ、ナムル、ごはん、にらたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 65.2kcal</td><td>2.1. 7g</td></tr> <tr><td>中 80.7kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 65.2kcal	2.1. 7g	中 80.7kcal	2.6. 5g	<p>10日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ、パン、クリームスープ、アーモンドいりカミカミチップ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.4kcal</td><td>2.4. 3g</td></tr> <tr><td>中 76.7kcal</td><td>3.0. 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.4kcal	2.4. 3g	中 76.7kcal	3.0. 1g	<p>11日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>ホキのつたあげ、のむヨーグルト、うめごはん、けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.9kcal</td><td>2.7. 7g</td></tr> <tr><td>中 77.0kcal</td><td>3.5. 5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 59.9kcal	2.7. 7g	中 77.0kcal	3.5. 5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.2kcal	2.5. 4g																																	
中 78.9kcal	3.3. 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.1kcal	2.9. 4g																																	
中 75.4kcal	3.5. 6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 65.2kcal	2.1. 7g																																	
中 80.7kcal	2.6. 5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.4kcal	2.4. 3g																																	
中 76.7kcal	3.0. 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.9kcal	2.7. 7g																																	
中 77.0kcal	3.5. 5g																																	
<p>14日</p> <p>ぶたにくのころもあげ、なます、ごはん、ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 68.3kcal</td><td>3.1. 2g</td></tr> <tr><td>中 86.7kcal</td><td>3.8. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 68.3kcal	3.1. 2g	中 86.7kcal	3.8. 7g	<p>15日</p> <p>かいそうサラダ、ごはん、あつあげいり、はっぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 62.1kcal</td><td>2.9. 4g</td></tr> <tr><td>中 77.9kcal</td><td>3.6. 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.1kcal	2.9. 4g	中 77.9kcal	3.6. 4g	<p>16日</p> <p>たこのピリから、コーンピラフ、ごはん、やさいたつぷりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.0kcal</td><td>2.3. 7g</td></tr> <tr><td>中 74.5kcal</td><td>2.9. 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.0kcal	2.3. 7g	中 74.5kcal	2.9. 1g	<p>17日</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ、みかんパン、カレースパゲティ、トマト</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 65.3kcal</td><td>2.6. 9g</td></tr> <tr><td>中 82.8kcal</td><td>3.3. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 65.3kcal	2.6. 9g	中 82.8kcal	3.3. 7g	<p>18日</p> <p>たいのからあげ、レモンふうみづけ、ごはん、すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 65.6kcal</td><td>2.5. 6g</td></tr> <tr><td>中 82.9kcal</td><td>3.1. 6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 65.6kcal	2.5. 6g	中 82.9kcal	3.1. 6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 68.3kcal	3.1. 2g																																	
中 86.7kcal	3.8. 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.1kcal	2.9. 4g																																	
中 77.9kcal	3.6. 4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.0kcal	2.3. 7g																																	
中 74.5kcal	2.9. 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 65.3kcal	2.6. 9g																																	
中 82.8kcal	3.3. 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 65.6kcal	2.5. 6g																																	
中 82.9kcal	3.1. 6g																																	
<p>21日</p> <p>かわりきんぴら、もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(く)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.7kcal</td><td>2.5. 0g</td></tr> <tr><td>中 79.5kcal</td><td>3.1. 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.7kcal	2.5. 0g	中 79.5kcal	3.1. 0g	<p>22日</p> <p>ひじきサラダ、パン、チャウダー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.5kcal</td><td>2.3. 0g</td></tr> <tr><td>中 75.6kcal</td><td>2.8. 2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.5kcal	2.3. 0g	中 75.6kcal	2.8. 2g	<p>23日</p> <p>のり、かきあげ、ごこまいりごはん、わかめうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.8kcal</td><td>2.1. 8g</td></tr> <tr><td>中 76.2kcal</td><td>2.7. 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 59.8kcal	2.1. 8g	中 76.2kcal	2.7. 4g	<p>24日</p> <p>フレンチサラダ、アップルパン、ようふうにこみ、くるみだいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.2kcal</td><td>2.5. 9g</td></tr> <tr><td>中 79.9kcal</td><td>3.2. 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.2kcal	2.5. 9g	中 79.9kcal	3.2. 4g	<p>25日</p> <p>ししゃものからあげ、小2び、中3び、いそあえ、みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 58.9kcal</td><td>1.9. 4g</td></tr> <tr><td>中 74.4kcal</td><td>2.3. 8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 58.9kcal	1.9. 4g	中 74.4kcal	2.3. 8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.7kcal	2.5. 0g																																	
中 79.5kcal	3.1. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.5kcal	2.3. 0g																																	
中 75.6kcal	2.8. 2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.8kcal	2.1. 8g																																	
中 76.2kcal	2.7. 4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.2kcal	2.5. 9g																																	
中 79.9kcal	3.2. 4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 58.9kcal	1.9. 4g																																	
中 74.4kcal	2.3. 8g																																	
<p>28日</p> <p>アーモンド、こんぶサラダ、ごはん、じゃがいものそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 62.4kcal</td><td>2.2. 4g</td></tr> <tr><td>中 81.1kcal</td><td>2.8. 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.4kcal	2.2. 4g	中 81.1kcal	2.8. 0g	<p>29日</p> <p>ホキのピリカラフル、パン、ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.8kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> <tr><td>中 76.4kcal</td><td>3.2. 6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.8kcal	2.6. 5g	中 76.4kcal	3.2. 6g	<p>30日</p> <p>ぶたにくのしょうがやき、そくせきづけ、ごはん、じゃがいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.4kcal</td><td>2.6. 8g</td></tr> <tr><td>中 76.9kcal</td><td>3.2. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.4kcal	2.6. 8g	中 76.9kcal	3.2. 7g	<p>えひめけん あじ 愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。</p>													
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.4kcal	2.2. 4g																																	
中 81.1kcal	2.8. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.8kcal	2.6. 5g																																	
中 76.4kcal	3.2. 6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.4kcal	2.6. 8g																																	
中 76.9kcal	3.2. 7g																																	

牛肉(北海道・愛媛・九州・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミノトマト(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) にら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛知) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(北海道)

※ (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。
 ※ 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けます。
 ※ 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>