



令和元年5月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>あおもりけん あじ 青森県の味めぐり</p> <p>「けの汁」は、津軽地方に伝わる郷土料理です。大根、にんじん、ごぼうなどの野菜と、ふき、わらび、ぜんまいなどの山菜、油揚げや凍み豆腐などを細かく刻んでみそや醤油などで味付けした汁ものです。</p> <p>「いかメンチ」は、いかのゲソを細かく切って季節の野菜と一緒に小麦粉でまとめて、焼いたり揚げたりしたものです。全国有数のいかの水揚げ量を誇る青森県ならではの料理です。</p>	<p>しゆん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>新茶</p>	<p>1日 こくみん しゅくじつ 国民の祝日</p>	<p>2日 こくみん きゅうじつ 国民の休日</p>	<p>3日 けんぽう きねんび 憲法記念日</p>																														
<p>6日 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7日</p> <p>赤 あまずあんかけ (中)なつとう</p> <p>黄 ごはん みそしる</p> <p>緑 みそ ホキ (中)なつとう</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	23.7g	中 802kcal	32.1g	<p>8日</p> <p>赤 コーン サラダ</p> <p>黄 こめこパン ひじき スパゲティ</p> <p>緑 きゅうりにゅう ベーコン だいず</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	26.6g	中 790kcal	33.3g	<p>9日 旬…えんどうごはん</p> <p>赤 わかどりのからあげ</p> <p>黄 あまずづけ わかたけ</p> <p>緑 きゅうりにゅう うずらたまご わかめ とりにく</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	25.6g	中 791kcal	31.3g	<p>10日</p> <p>赤 ごまドレッシング サラダ</p> <p>黄 パン じゃがいもの ベーコンに</p> <p>緑 えんどう ごはんに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>26.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	21.4g	中 785kcal	26.3g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	23.7g																																	
中 802kcal	32.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	26.6g																																	
中 790kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	25.6g																																	
中 791kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 628kcal	21.4g																																	
中 785kcal	26.3g																																	
<p>13日 味めぐり…青森県</p> <p>赤 いかメンチ</p> <p>黄 そくせきづけ あおだいず ごはん</p> <p>緑 けのしる</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>24.0g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.0g	中 790kcal	30.6g	<p>14日 旬…ぞら豆のかきあげ</p> <p>赤 そらまめのかきあげ</p> <p>黄 しそひきあえ</p> <p>緑 もちむぎ ごはん おやこどんぶり (く)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	26.1g	中 786kcal	33.1g	<p>15日</p> <p>赤 とりにくの てりやき</p> <p>黄 パン ミネスト ローネ</p> <p>緑 ポイルやさい</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>35.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	27.6g	中 764kcal	35.6g	<p>16日 さばのみそに</p> <p>赤 さばのみそに</p> <p>黄 アーモンドあえ</p> <p>緑 ごはんに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	25.2g	中 810kcal	31.7g	<p>17日</p> <p>赤 すぶた</p> <p>黄 フルーツパン ちゅうか スープ</p> <p>緑 きゅうりにゅう やきとうふ とりにく</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	25.4g	中 793kcal	31.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.0g																																	
中 790kcal	30.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	26.1g																																	
中 786kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	27.6g																																	
中 764kcal	35.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	25.2g																																	
中 810kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	25.4g																																	
中 793kcal	31.1g																																	
<p>20日</p> <p>赤 カラフル ナムル</p> <p>黄 ごはん マーポー どうふ</p> <p>緑 ごま</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>25.9g</td></tr> <tr><td>中 830kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	25.9g	中 830kcal	34.0g	<p>21日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>赤 「りょう」でくばる</p> <p>黄 こいわしのからあげ レモン ふうみづけ</p> <p>緑 ちやめし ごもくに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	25.0g	中 799kcal	31.0g	<p>22日</p> <p>赤 ヨーグルト カシューナッツ あえ</p> <p>黄 パン カレー うどん</p> <p>緑 さとう</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	26.0g	中 767kcal	31.9g	<p>23日</p> <p>赤 たいの かおりに</p> <p>黄 ベーコンライス たまご スープ</p> <p>緑 きゅうりにゅう たい</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>24.6g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	24.6g	中 785kcal	30.7g	<p>24日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 パン チャウダー</p> <p>緑 きなこまめ</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>23.2g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	23.2g	中 755kcal	28.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 651kcal	25.9g																																	
中 830kcal	34.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	25.0g																																	
中 799kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	26.0g																																	
中 767kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	24.6g																																	
中 785kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	23.2g																																	
中 755kcal	28.8g																																	
<p>27日</p> <p>赤 こんぶ サラダ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルー)</p> <p>緑 さとう ごまあぶら ごま</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 822kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	21.2g	中 822kcal	26.8g	<p>28日 ホキのしそあげ</p> <p>赤 きりぼしだいこんと ひじきのもの</p> <p>黄 ごはん たまねぎの みそしる</p> <p>緑 きゅうりにゅう あげとうふ ひらてん ホキ たまご</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.8g	中 798kcal	31.2g	<p>29日</p> <p>赤 パンサンス</p> <p>黄 ひめむぎパン こらやどうふの ちゅうかいため</p> <p>緑 かわちばんかん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	25.8g	中 754kcal	32.6g	<p>30日 えびのりよくちやころもあげ</p> <p>赤 えびのりよくちやころもあげ</p> <p>黄 いそあえ</p> <p>緑 きゅうりにゅう たまご えび のり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	27.1g	中 794kcal	32.8g	<p>31日</p> <p>赤 きわかめの サラダ</p> <p>黄 パン カレー ピーンズ</p> <p>緑 きゅうりにゅう あげ とうふ ちやく とりにく</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>28.1g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	28.1g	中 842kcal	34.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	21.2g																																	
中 822kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	24.8g																																	
中 798kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	25.8g																																	
中 754kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	27.1g																																	
中 794kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 671kcal	28.1g																																	
中 842kcal	34.7g																																	

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(千葉・青森・宮城・岩手・静岡・富山) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) えび(インドネシア) いか(ペルー) ちくわ(アメリカ) すりみ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・愛知) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛) たまねぎ(愛媛) にんじん(徳島・熊本・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・愛知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にら(高知・宮崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛) こまつな(愛媛・福岡・松山) 青大豆(富山) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) 河内晩柑(愛媛) 緑茶(愛媛) 番茶(宮崎) もち麦(佐賀) にんにくの芽(愛媛) きわかめ(徳島) わかめ(兵庫) ひじき(松山) れんこん(徳島) たけのこ(熊本) きくらげ(愛媛) しいたけ(北海道) マッシュルーム(岡山)

※ (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

※ 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>