



# 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 <b>青森県の味めぐり</b></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 <b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>新茶</p>	<p>1日 <b>こくみん しゅくじつ 国民の祝日</b></p>	<p>2日 <b>こくみん きゅうじつ 国民の休日</b></p>	<p>3日 <b>けんぽう きねんび 憲法記念日</b></p>																												
<p>6日 <b>ふりかえきゅうじつ 振替休日</b></p>	<p>7日</p> <p>赤 ホキの 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 たまねぎ ねぎ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中 8.0 kcal</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.3 g	中 8.0 kcal	3.2 g	<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 ナッツいりこ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.2 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.3 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.2 kcal	2.6 g	中 7.9 kcal	3.3 g	<p>9日</p> <p>赤 わかどりのからあげ</p> <p>黄 あまずづけ えんどう ごはん わかたけ</p> <p>緑 えんどうまめ たけのこ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	2.5 g	中 7.9 kcal	3.1 g	<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 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 6.2 kcal</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.2 kcal	2.1 g	中 7.8 kcal	2.6 g				
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.0 kcal	2.3 g																															
中 8.0 kcal	3.2 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.2 kcal	2.6 g																															
中 7.9 kcal	3.3 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.3 kcal	2.5 g																															
中 7.9 kcal	3.1 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.2 kcal	2.1 g																															
中 7.8 kcal	2.6 g																															
<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 けのしる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	小 6.1 kcal	2.4 g	中 7.9 kcal	3.0 g	<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 もちむぎ ごはん おやこどんぶり (ぐ)</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	小 6.1 kcal	2.6 g	中 7.8 kcal	3.1 g	<p>15日</p> <p>赤 とりにくの てりやき</p> <p>黄 パン じゃがいも いんげんまめ さとう あぶら</p> <p>緑 セロリ トマト だいこん にんじん たまねぎ しょうが きょうねぎ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.7 g	中 7.6 kcal	3.5 g	<p>16日</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 けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 8.1 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	2.5 g	中 8.1 kcal	3.1 g	<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 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	小 6.3 kcal	2.5 g	中 7.9 kcal	3.1 g				
小 6.1 kcal	2.4 g																															
中 7.9 kcal	3.0 g																															
小 6.1 kcal	2.6 g																															
中 7.8 kcal	3.1 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.0 kcal	2.7 g																															
中 7.6 kcal	3.5 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.3 kcal	2.5 g																															
中 8.1 kcal	3.1 g																															
小 6.3 kcal	2.5 g																															
中 7.9 kcal	3.1 g																															
<p>20日</p> <p>赤 カラフル ナムル (中)こさかな</p> <p>黄 ごはん マーポー どうふ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 6.5 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 8.3 kcal</td><td>3.4 g</td></tr> </table>	小 6.5 kcal	2.5 g	中 8.3 kcal	3.4 g	<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 6.3 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	2.5 g	中 7.9 kcal	3.1 g	<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 ヨーグルト</p> <p>緑 カシューナッツ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.1 kcal	2.6 g	中 7.6 kcal	3.1 g	<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 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>3.0 g</td></tr> </table>	小 6.1 kcal	2.4 g	中 7.8 kcal	3.0 g	<p>24日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 パン きなこ</p> <p>緑 チャウダー</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.0 kcal	2.3 g	中 7.5 kcal	2.8 g		
小 6.5 kcal	2.5 g																															
中 8.3 kcal	3.4 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.3 kcal	2.5 g																															
中 7.9 kcal	3.1 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.1 kcal	2.6 g																															
中 7.6 kcal	3.1 g																															
小 6.1 kcal	2.4 g																															
中 7.8 kcal	3.0 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.0 kcal	2.3 g																															
中 7.5 kcal	2.8 g																															
<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 エネルギー たんぱく質</p> <table border="1"> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.1 g</td></tr> <tr><td>中 8.2 kcal</td><td>2.6 g</td></tr> </table>	小 6.3 kcal	2.1 g	中 8.2 kcal	2.6 g	<p>28日</p> <p>赤 ホキのしそあげ</p> <p>黄 きりぼしだいこんと ひじきのもの</p> <p>緑 ごはん たまねぎのみしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.1 kcal	2.4 g	中 7.9 kcal	3.1 g	<p>29日</p> <p>赤 パンサンス</p> <p>黄 ひめむぎパン</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 5.9 kcal</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 5.9 kcal	2.5 g	中 7.5 kcal	3.2 g	<p>30日</p> <p>赤 えびのりよくちやくもあげ</p> <p>黄 いそあえ</p> <p>緑 ごはん はちはい どうふ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.7 g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.3 kcal	2.7 g	中 7.9 kcal	3.2 g	<p>31日</p> <p>赤 きわかめの サラダ</p> <p>黄 パン じゃがいも さとう あぶら</p> <p>緑 トマト</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 6.7 kcal</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>中 8.4 kcal</td><td>3.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 6.7 kcal	2.8 g	中 8.4 kcal	3.4 g
小 6.3 kcal	2.1 g																															
中 8.2 kcal	2.6 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.1 kcal	2.4 g																															
中 7.9 kcal	3.1 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 5.9 kcal	2.5 g																															
中 7.5 kcal	3.2 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.3 kcal	2.7 g																															
中 7.9 kcal	3.2 g																															
エネルギー	たんぱく質																															
小 6.7 kcal	2.8 g																															
中 8.4 kcal	3.4 g																															

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>