



令和元年6月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの

三重県の味めぐり

今月は、三重県の味めぐりです。
 三重県は、温暖な気候で地形にも恵まれていることから、たくさんの農産物があります。その中でも、松阪地方、伊賀地方で育てられる和牛は「松阪牛」「伊賀牛」として有名です。牛は江戸時代ごろまで、田畑を耕したり荷物を運んだりするために飼われていました。しかし、時代の変化とともに食生活も変わり、牛肉が食べられるようになりました。特にこの地域で育った牛は、温暖な気候や澄んだ水、豊富な草に恵まれて肉質のよいものができることから、全国的にも認められるようになりました。今では世界に誇るブランド牛として有名です。

<p>3日</p> <p>わかどりのゆかりあげ</p> <p>ポイルやさしい</p> <p>ごはん かきたま じる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 9g 中 7.9 kcal 3.1. 6g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく</p> <p>こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら</p> <p>たまねぎ ねぎ しそ にんじん キャベツ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 1g 中 8.2 kcal 3.3. 3g</p>	<p>4日</p> <p>パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>メロン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 1g 中 8.2 kcal 3.3. 3g</p>	<p>5日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>カミカミあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>うめごはん じゃがいもの みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.0. 6g 中 7.8 kcal 2.5. 4g</p>	<p>ぎゅうにゅう にぼし あおのり たまご だいず</p> <p>こめ でんぶん こめこ さとう</p> <p>うめ こまつな キャベツ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.0. 6g 中 7.8 kcal 2.5. 4g</p>	<p>6日 旬…グリーンアスパラガスの サラダ</p> <p>グリーンアスパラガスの サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレー スパゲティ</p> <p>トマト</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3. 0g 中 7.7 kcal 2.9. 3g</p>	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく</p> <p>パン さとう あぶら スパゲティ</p> <p>ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ トマト グリーンアスパラガス</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 4g 中 8.1 kcal 3.2. 0g</p>	<p>7日</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>あつあつの ちゅうかいため</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 4g 中 8.1 kcal 3.2. 0g</p>	<p>ぎゅうにゅう うずらたまご あげどうふ ぶたにく</p> <p>こめ ごま さとう あぶら でんぶん こまあぶら</p> <p>たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ しょうが ピーマン きりぼしだいこん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 4g 中 8.1 kcal 3.2. 0g</p>	<p>10日 味めぐり…三重県</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>すもの</p> <p>ぎゅうめし</p> <p>とうふじる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3. 6g 中 7.4 kcal 3.0. 0g</p>	<p>ぎゅうにゅう しょうが あおのり たまご わかめ</p> <p>うずらたまご ちくわ</p> <p>あぶら さとう こめ こむぎこ</p> <p>たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 6g 中 7.9 kcal 3.1. 3g</p>	<p>11日 行事食…歯と口の健康週間 (カミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>クリーム スープ</p> <p>カミカミチップ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 6g 中 7.6 kcal 2.8. 8g</p>	<p>ぎゅうにゅう にぼし</p> <p>ぶたにく とりにく</p> <p>みかんパン じゃがいも あぶら さとう</p> <p>アーモンド</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6. 9g 中 8.0 kcal 2.9. 3g</p>	<p>12日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ぶたたまご どんぶり(ぐ)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6. 9g 中 8.0 kcal 2.9. 3g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ひらてん</p> <p>ぶたにく ひらてん さとう</p> <p>こめ きくらげ にんじん ごぼう</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7. 8g 中 7.6 kcal 3.5. 2g</p>	<p>13日</p> <p>ホキの ピリカラフル</p> <p>パン</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7. 8g 中 7.6 kcal 3.5. 2g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく にぼし</p> <p>パン さとう じゃがいも あぶら でんぶん こまあぶら</p> <p>セロリ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 6g 中 7.9 kcal 3.1. 3g</p>	<p>14日</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 6g 中 7.9 kcal 3.1. 3g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき だいず</p> <p>あげ とりにく かつお(かぶり)</p> <p>こめ でんぶん</p> <p>あぶら さとう こむぎこ</p> <p>にんじん たたくあん キャベツ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 6g 中 7.9 kcal 3.1. 3g</p>	<p>17日</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>カレーライス (ルー)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.1. 0g 中 8.5 kcal 2.6. 2g</p>	<p>ぎゅうにゅう チーズ とりにく</p> <p>あぶら さとう じゃがいも もちむぎ こめ くるざとう</p> <p>にんにく グリンピース にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.4. 1g 中 7.9 kcal 3.0. 0g</p>	<p>18日</p> <p>じゃがいもといかの ケチャップいため</p> <p>ゼリー</p> <p>パン</p> <p>コーン スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.2. 2g 中 7.9 kcal 2.7. 4g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご ぶりかけ</p> <p>はだかむぎ こめ うどん こむぎこ あぶら</p> <p>しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.9. 2g 中 7.7 kcal 3.6. 7g</p>	<p>19日 どれだて感謝の日… 新たなまねぎのかき揚げ</p> <p>ふりかけ</p> <p>しんたまねぎのかき揚げ</p> <p>ごこまいりごはん</p> <p>わかめ うどん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.9. 2g 中 7.7 kcal 3.6. 7g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご ぶりかけ</p> <p>はだかむぎ こめ うどん こむぎこ あぶら</p> <p>しいたけ にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.9. 2g 中 7.7 kcal 3.6. 7g</p>	<p>20日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>パン</p> <p>ようふう にこみ</p> <p>だいたいりこ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.9. 2g 中 7.7 kcal 3.6. 7g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく にぼし だいず</p> <p>パン じゃがいも さとう あぶら</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり こまつな</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 6g 中 7.6 kcal 2.7. 0g</p>	<p>21日</p> <p>あじフライ</p> <p>あまずづけ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 6g 中 7.6 kcal 2.7. 0g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ あじ</p> <p>あげ とりにく わかめ</p> <p>こめ あぶら こむぎこ パン さとう</p> <p>たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 6g 中 7.6 kcal 2.7. 0g</p>	<p>24日</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの そぼろに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2. 4g 中 7.9 kcal 2.8. 6g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>こめ アーモンド さとう あぶら じゃがいも でんぶん</p> <p>にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2. 4g 中 7.9 kcal 2.8. 6g</p>	<p>25日</p> <p>とりにくの トマトソースに</p> <p>ことうパン</p> <p>わかめ スープ</p> <p>フライドポテト</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2. 4g 中 7.9 kcal 2.8. 6g</p>	<p>ぎゅうにゅう じゃがいも</p> <p>パン くるざとう ごまあぶら さとう</p> <p>ねぎ トマト にんにく</p> <p>にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ マッシュルーム トマトピューレー</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.4. 4g 中 8.3 kcal 2.9. 2g</p>	<p>26日</p> <p>いわしのうめに</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいこんの うまに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.4. 4g 中 8.3 kcal 2.9. 2g</p>	<p>ぎゅうにゅう 揚げ とりにく いわし</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん</p> <p>にんじん ごぼう うめし キャベツ こまつな きりぼしだいこん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.8 kcal 2.7. 3g 中 8.4 kcal 3.3. 5g</p>	<p>27日</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン</p> <p>ビーフン いため</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.8 kcal 2.7. 3g 中 8.4 kcal 3.3. 5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ヨーグルト</p> <p>うずらたまご ぶたにく きわかめ</p> <p>パン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら</p> <p>にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 8g 中 8.0 kcal 3.3. 8g</p>	<p>28日</p> <p>たらの レモンに</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 8g 中 8.0 kcal 3.3. 8g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく たら</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん</p> <p>にんじん コーン たまねぎ キャベツ トマト レモン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 8g 中 8.0 kcal 3.3. 8g</p>
--	--	---	--	---	---	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	---	---	---	---	---	--	--	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	--	--

牛肉(北海道・愛媛) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) かつお(愛媛) かつお(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎) 玉葱(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・福岡) きゅうり(愛媛・徳島・宮崎・熊本・高知) グリーンアスパラガス(愛媛・熊本・香川) こまつな(愛媛・徳島) チンゲンサイ(徳島・福岡・愛媛) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・長野・愛媛) セロリ(長野・静岡) しめじ(香川) えのきたけ(愛媛・宮崎) エリンギ(香川) ミントマト(愛媛・宮崎・香川) クインシーメロン(熊本) わかめ(兵庫) すき昆布(北海道) 茎わかめ(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】

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 どれだて感謝の日…松山産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>