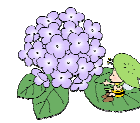




学校給食で食べたい 我が家の献立  
ご家庭で食べられている献立を、  
学校給食に取り入れました。  
楽しみにしてくださいね！

# 令和2年6月 予定献立表



B班

松山市桑原学校給食共同調理場

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p>1日</p> <p>赤 たまご ひらてん とりにく きわかめ ぶたにく</p> <p>黄 こめ こんにやく さとう もちむぎ あぶら ごま</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 25.4g 中 786kcal 32.1g</p>	<p>2日</p> <p>赤 えび さわら ぶたにく</p> <p>黄 こめ さとう あぶら じゃがいも マカロニ でんぶん</p> <p>緑 にんじん だいこん たまねぎ グリーンピース ピーマン マッシュルーム セロリ トマト キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 658kcal 29.4g 中 832kcal 36.7g</p>	<p>3日</p> <p>赤 チーズ だいたい ぶたにく</p> <p>黄 パン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>緑 にんじん ピーマン たまねぎ グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.7g 中 788kcal 32.2g</p>	<p>4日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>赤 ホキ さとう</p> <p>黄 うめごはん けんちんじる</p> <p>緑 にんじん たまねぎ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 24.7g 中 759kcal 30.2g</p>	<p>5日</p> <p>赤 たまご とりにく ぶたにく</p> <p>黄 パン じゃがいも さとう あぶら でんぶん</p> <p>緑 にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 27.8g 中 814kcal 35.5g</p>					
<p>8日 旬…じゃがいものどぼろ煮</p> <p>赤 たまご とりにく ぶたにく</p> <p>黄 あぶら ごま でんぶん じゃがいも さとう</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごま キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.4g 中 783kcal 27.8g</p>	<p>9日 どれだて感謝の日…新たまねぎのかき揚げ</p> <p>赤 わかめ たまご とりにく えび</p> <p>黄 こめ みどりまい うどん もちむぎ こむぎ あぶら</p> <p>緑 にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.4g 中 770kcal 27.6g</p>	<p>10日</p> <p>赤 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄 こくとうパン ようふう にこみ</p> <p>緑 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ごま コーン だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 24.6g 中 754kcal 30.3g</p>	<p>11日</p> <p>赤 パン</p> <p>黄 ごはん あつあげいり ほつぼうさい</p> <p>緑 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ごま きくらげ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 27.2g 中 809kcal 33.9g</p>	<p>12日</p> <p>赤 たまご とりにく ぶたにく</p> <p>黄 パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも さとう</p> <p>緑 しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう きくらげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.3g 中 748kcal 28.8g</p>					
<p>15日</p> <p>赤 アジフライ</p> <p>黄 いろいろごはん とうふのみそしる</p> <p>緑 たまねぎ ごま キャベツ えだまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 25.0g 中 788kcal 28.9g</p>	<p>16日</p> <p>赤 ひじき サラダ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん カレーライス(ルー)</p> <p>緑 たまねぎ ごま キャベツ ごま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 22.5g 中 845kcal 28.5g</p>	<p>17日</p> <p>赤 ホキ ヒリカラブル</p> <p>黄 パン ちゅうが コンスープ</p> <p>緑 にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ ごま にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 671kcal 28.7g 中 822kcal 35.7g</p>	<p>18日 味めぐり…千葉県</p> <p>赤 いわし うめ</p> <p>黄 パン きりぼしだいこん うまに</p> <p>緑 にんじん たまねぎ キャベツ ごま きくらげ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 667kcal 23.8g 中 834kcal 28.5g</p>	<p>19日</p> <p>赤 かいそう サラダ</p> <p>黄 パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも さとう</p> <p>緑 にんじん しょうが たまねぎ しいたけ きくらげ にんにく チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 27.5g 中 810kcal 33.8g</p>					
<p>22日</p> <p>赤 ぶたにく しょうが やき</p> <p>黄 ごはん キャベツのみそしる</p> <p>緑 たまねぎ ごま キャベツ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 26.4g 中 792kcal 31.8g</p>	<p>23日 しゃものなんばんづけ</p> <p>赤 しゃも なんばんづけ</p> <p>黄 ごはん いそに</p> <p>緑 たまねぎ ごま キャベツ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 24.5g 中 804kcal 31.2g</p>	<p>24日</p> <p>赤 えび ケチャップあえ</p> <p>黄 パン やさいたつぷり スープ</p> <p>緑 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ごま しょうが しょうが にんにく たまねぎ きくらげ だいこん グリーンピース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.0g 中 764kcal 33.3g</p>	<p>25日</p> <p>赤 ヨーグルト</p> <p>黄 ごはん マーボー 豆腐</p> <p>緑 にんじん たまねぎ キャベツ ごま きくらげ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 672kcal 29.4g 中 836kcal 35.7g</p>	<p>26日</p> <p>赤 とりにく トマトソース</p> <p>黄 みかんパン にらたま じる</p> <p>緑 たまねぎ ごま キャベツ ごま きくらげ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 29.3g 中 782kcal 37.3g</p>					
<p>29日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>赤 しょうが やき</p> <p>黄 チャーハン わかめ スープ</p> <p>緑 たまねぎ ごま キャベツ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.1g 中 761kcal 33.6g</p>	<p>30日</p> <p>赤 キリコンカネ ヨーグルト</p> <p>黄 パン キャベツの スープ</p> <p>緑 たまねぎ ごま キャベツ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 663kcal 31.4g 中 807kcal 38.6g</p>	<p>ちほけん あじ 千葉県の味めぐり</p> <p>今月は、千葉県の味めぐりです。 千葉県では、昔から漁業がさかんに行われてきました。特に鮎子や旭、九十九里などでは、いわしの水揚げ量が多いことで有名です。いわしは刺身や塩焼き、煮付け、佃煮のほか「なめろう」「つみれ汁」「さんが焼き」「かば焼き」などの様々な料理で食べられています。</p>			<p>旬の魚・野菜・果物</p>				

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) あじ(鳥取) いわし(日本) ししゃも(ヨーロッパ) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・秋田) 押もち麦(愛媛)  
 キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) じゃがいも(長崎) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山) トマト(愛媛・宮崎・熊本・香川)  
 えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) しいたけ(九州) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) 梅干し(和歌山) きわかめ(徳島・岩手) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) のり(九州)

※(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

※ 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>  
 ※ 産地地消に取り組んでいます。今月も「たまねぎ」が北条産です。