


# 令和4年6月 予定献立表

| 月曜日  | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |
|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|---|--|---|--|--|---|--|--|---|--|---|
| <p>あじ おかけん<br/><b>味めぐり (福岡県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、福岡県の『がめ煮』です。<br/>『がめ煮』は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来は、いくつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめぐりこむ」から名前がついたとか、スプーンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどと言われています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから「筑前煮」とも呼ばれています。</p>  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |
| <p>1日</p> <p>かいそう サラダ<br/>パン<br/>ビーフン いため<br/>トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.94kcal 2.6. 1g<br/>中 7.53kcal 3.2. 8g</p>   | <p>2日</p> <p>あげじゃが きんぴら<br/>もちむぎ ごはん<br/>おやこ どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.30kcal 2.6. 9g<br/>中 8.20kcal 3.3. 1g</p>   | <p>3日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ<br/>ごんぶピラフ<br/>クリーム スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.87kcal 2.0. 7g<br/>中 7.29kcal 2.6. 5g</p>   | <p>4日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br/>こめ こんにやく ごまあぶら<br/>さとう じゃがいも あぶら<br/>たまねぎ にんじん しいたけ<br/>ごぼう さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.8. 6g<br/>中 7.83kcal 3.5. 9g</p>                                | <p>5日</p> <p>ぎゅうにゅう あげ とりにく ぶたにく<br/>こめ さとう こんにやく じゃがいも<br/>あぶら にんじん しょうが<br/>えだまめ しょうが<br/>きりぼしだいこん うまじ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.08kcal 2.8. 6g<br/>中 7.83kcal 3.5. 9g</p>                          | <p>6日</p> <p>チンゲンサイのおひたし<br/>ごはん<br/>きりぼしだいこん うまじ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.8. 6g<br/>中 7.83kcal 3.5. 9g</p>         | <p>7日</p> <p>すだちふみつげ<br/>ごはん<br/>けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.76kcal 2.2. 2g<br/>中 7.30kcal 2.6. 4g</p>               | <p>8日</p> <p>とりにくの トマトソース<br/>パン<br/>ミネストローネ<br/>とうもろこし</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.80kcal 3.0. 5g<br/>中 7.51kcal 3.9. 4g</p>   | <p>9日</p> <p>行事食…入梅 (梅ごはん)<br/>さんしょくあえ ぶたにくのころもあげ<br/>うめごはん じゃがいもの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.86kcal 2.5. 1g<br/>中 7.43kcal 3.1. 0g</p>   | <p>10日</p> <p>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)<br/>ごまドレッシング サラダ<br/>ひめむぎパン ソース スパゲティ<br/>アーモンドいりカミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.11kcal 2.6. 4g<br/>中 7.83kcal 3.3. 5g</p>                              | <p>11日</p> <p>いかのからあげ ポイルやさい<br/>ごはん<br/>みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 3.0. 0g<br/>中 7.79kcal 3.8. 2g</p>             | <p>12日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.86kcal 2.6. 4g<br/>中 7.55kcal 3.1. 7g</p>                    | <p>13日</p> <p>だいにん サラダ<br/>パン<br/>ようふう にこみ<br/>だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.83kcal 2.5. 7g<br/>中 7.35kcal 3.1. 7g</p>   | <p>14日</p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ<br/>ごはん<br/>あつあげいり はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.63kcal 2.4. 5g<br/>中 7.25kcal 3.0. 4g</p>   | <p>15日</p> <p>そくせきつけ<br/>ごはん<br/>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.24kcal 3.1. 3g<br/>中 7.82kcal 3.9. 0g</p>  | <p>16日</p> <p>ホキの ねぎソース<br/>たうえのまぜごはん<br/>にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.18kcal 2.8. 5g<br/>中 7.73kcal 3.5. 5g</p>          | <p>17日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>18日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p>  | <p>19日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>20日</p> <p>きゅうにゅう たまご とりにく<br/>こめ こんにやく しょうが<br/>あぶら さとう じゃがいも<br/>たまねぎ にんじん<br/>れんこん たけのこ<br/>にんじん しょうが<br/>ごぼう かぼちゃ<br/>たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p> | <p>21日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p> | <p>22日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>23日</p> <p>めいめいりごはん<br/>ごこまいりごはん<br/>にこうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.69kcal 2.1. 9g<br/>中 7.17kcal 2.6. 2g</p>   | <p>24日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>25日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p>  | <p>26日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                       | <p>27日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p> | <p>28日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>29日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ じゃがいも じゃがいも じゃがいも<br/>たまねぎ メロン じゃがいも<br/>びわ アスパラガス</p>   | <p>30日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p> | <p>31日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p> | <p>32日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p> | <p>33日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>34日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p> |
| <p>6日</p> <p>チンゲンサイのおひたし<br/>ごはん<br/>きりぼしだいこん うまじ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.8. 6g<br/>中 7.83kcal 3.5. 9g</p>   | <p>7日</p> <p>すだちふみつげ<br/>ごはん<br/>けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.76kcal 2.2. 2g<br/>中 7.30kcal 2.6. 4g</p>               | <p>8日</p> <p>とりにくの トマトソース<br/>パン<br/>ミネストローネ<br/>とうもろこし</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.80kcal 3.0. 5g<br/>中 7.51kcal 3.9. 4g</p>   | <p>9日</p> <p>行事食…入梅 (梅ごはん)<br/>さんしょくあえ ぶたにくのころもあげ<br/>うめごはん じゃがいもの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.86kcal 2.5. 1g<br/>中 7.43kcal 3.1. 0g</p>   | <p>10日</p> <p>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)<br/>ごまドレッシング サラダ<br/>ひめむぎパン ソース スパゲティ<br/>アーモンドいりカミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.11kcal 2.6. 4g<br/>中 7.83kcal 3.3. 5g</p>                              | <p>11日</p> <p>いかのからあげ ポイルやさい<br/>ごはん<br/>みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 3.0. 0g<br/>中 7.79kcal 3.8. 2g</p>             | <p>12日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.86kcal 2.6. 4g<br/>中 7.55kcal 3.1. 7g</p>                    | <p>13日</p> <p>だいにん サラダ<br/>パン<br/>ようふう にこみ<br/>だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.83kcal 2.5. 7g<br/>中 7.35kcal 3.1. 7g</p>   | <p>14日</p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ<br/>ごはん<br/>あつあげいり はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.63kcal 2.4. 5g<br/>中 7.25kcal 3.0. 4g</p>   | <p>15日</p> <p>そくせきつけ<br/>ごはん<br/>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.24kcal 3.1. 3g<br/>中 7.82kcal 3.9. 0g</p>  | <p>16日</p> <p>ホキの ねぎソース<br/>たうえのまぜごはん<br/>にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.18kcal 2.8. 5g<br/>中 7.73kcal 3.5. 5g</p>          | <p>17日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>18日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p>  | <p>19日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>20日</p> <p>きゅうにゅう たまご とりにく<br/>こめ こんにやく しょうが<br/>あぶら さとう じゃがいも<br/>たまねぎ にんじん<br/>れんこん たけのこ<br/>にんじん しょうが<br/>ごぼう かぼちゃ<br/>たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p> | <p>21日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p> | <p>22日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>23日</p> <p>めいめいりごはん<br/>ごこまいりごはん<br/>にこうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.69kcal 2.1. 9g<br/>中 7.17kcal 2.6. 2g</p>   | <p>24日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>25日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p>   | <p>26日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                       | <p>27日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p> | <p>28日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>29日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ じゃがいも じゃがいも じゃがいも<br/>たまねぎ メロン じゃがいも<br/>びわ アスパラガス</p>   | <p>30日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p> | <p>31日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>32日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p>  | <p>33日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>34日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p> |  |  |   |  |   |
| <p>11日</p> <p>いかのからあげ ポイルやさい<br/>ごはん<br/>みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 3.0. 0g<br/>中 7.79kcal 3.8. 2g</p>   | <p>12日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.86kcal 2.6. 4g<br/>中 7.55kcal 3.1. 7g</p>                    | <p>13日</p> <p>だいにん サラダ<br/>パン<br/>ようふう にこみ<br/>だいずかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.83kcal 2.5. 7g<br/>中 7.35kcal 3.1. 7g</p>   | <p>14日</p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ<br/>ごはん<br/>あつあげいり はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.63kcal 2.4. 5g<br/>中 7.25kcal 3.0. 4g</p>   | <p>15日</p> <p>そくせきつけ<br/>ごはん<br/>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.24kcal 3.1. 3g<br/>中 7.82kcal 3.9. 0g</p>  | <p>16日</p> <p>ホキの ねぎソース<br/>たうえのまぜごはん<br/>にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.18kcal 2.8. 5g<br/>中 7.73kcal 3.5. 5g</p>          | <p>17日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>18日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p>  | <p>19日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>20日</p> <p>きゅうにゅう たまご とりにく<br/>こめ こんにやく しょうが<br/>あぶら さとう じゃがいも<br/>たまねぎ にんじん<br/>れんこん たけのこ<br/>にんじん しょうが<br/>ごぼう かぼちゃ<br/>たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p> | <p>21日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p> | <p>22日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>23日</p> <p>めいめいりごはん<br/>ごこまいりごはん<br/>にこうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.69kcal 2.1. 9g<br/>中 7.17kcal 2.6. 2g</p>   | <p>24日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>25日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p>   | <p>26日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                       | <p>27日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p> | <p>28日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>29日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ じゃがいも じゃがいも じゃがいも<br/>たまねぎ メロン じゃがいも<br/>びわ アスパラガス</p>  | <p>30日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p> | <p>31日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>32日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p>  | <p>33日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>34日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p> |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |
| <p>16日</p> <p>ホキの ねぎソース<br/>たうえのまぜごはん<br/>にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.18kcal 2.8. 5g<br/>中 7.73kcal 3.5. 5g</p>  | <p>17日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>18日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p>  | <p>19日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>20日</p> <p>きゅうにゅう たまご とりにく<br/>こめ こんにやく しょうが<br/>あぶら さとう じゃがいも<br/>たまねぎ にんじん<br/>れんこん たけのこ<br/>にんじん しょうが<br/>ごぼう かぼちゃ<br/>たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p> | <p>21日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p> | <p>22日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>23日</p> <p>めいめいりごはん<br/>ごこまいりごはん<br/>にこうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.69kcal 2.1. 9g<br/>中 7.17kcal 2.6. 2g</p>   | <p>24日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>25日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p>   | <p>26日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                       | <p>27日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p> | <p>28日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>29日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ じゃがいも じゃがいも じゃがいも<br/>たまねぎ メロン じゃがいも<br/>びわ アスパラガス</p>  | <p>30日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p> | <p>31日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>32日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p>  | <p>33日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>34日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>              |  |   |  |  |   |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |
| <p>21日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p>   | <p>22日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>23日</p> <p>めいめいりごはん<br/>ごこまいりごはん<br/>にこうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.69kcal 2.1. 9g<br/>中 7.17kcal 2.6. 2g</p>   | <p>24日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>25日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p>   | <p>26日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                       | <p>27日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p> | <p>28日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>29日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ じゃがいも じゃがいも じゃがいも<br/>たまねぎ メロン じゃがいも<br/>びわ アスパラガス</p>  | <p>30日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p> | <p>31日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>32日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p>  | <p>33日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>34日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>              |  |   |  |  |  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |
| <p>26日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>   | <p>27日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p> | <p>28日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>29日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>                | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ じゃがいも じゃがいも じゃがいも<br/>たまねぎ メロン じゃがいも<br/>びわ アスパラガス</p>  | <p>30日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p> | <p>31日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>32日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p>  | <p>33日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>34日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>              |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |
| <p>30日</p> <p>えびの からあげ<br/>ぶたにくの しょうがやきチャーハン<br/>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 6.04kcal 2.6. 1g<br/>中 7.78kcal 3.4. 0g</p>   | <p>31日</p> <p>ごまあえ<br/>ごはん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.82kcal 2.4. 1g<br/>中 7.56kcal 3.0. 6g</p>                    | <p>32日</p> <p>のむヨーグルト パン<br/>ごはん<br/>キャロット スープ<br/>いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.85kcal 2.6. 4g<br/>中 7.27kcal 3.2. 0g</p>  | <p>33日</p> <p>きゅうにゅう ヨーグルト<br/>とうにゅう とりにく<br/>にぼし<br/>パン<br/>あぶら じゃがいも さとう<br/>きんぎょう<br/>にんじん パセリ<br/>たまねぎ グリーンアスパラガス<br/>キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.72kcal 2.5. 9g<br/>中 7.31kcal 3.1. 9g</p> | <p>34日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう<br/>こめ みどりまいり うどん<br/>さとう さとう<br/>ごぼう さやいんげん<br/>にんじん しいたけ<br/>にんじん ねぎ<br/>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質<br/>小 5.70kcal 2.4. 3g<br/>中 7.16kcal 2.9. 6g</p>              |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |   |  |  |   |  |   |

### 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・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) さば(東北) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) ししゃも(北欧) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 平天(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 押しもち(愛媛) じゃがいも(長崎) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・長崎・熊本) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・群馬・茨城・徳島) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・徳島) たまねぎ(松山・愛媛) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) パイナップル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) マッシュルーム(千葉) しいたけ(島根) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) のり(愛媛) 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【からだの調子をよくなる食べ物】  
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

味めぐり…日本の味めぐり献立  
旬…旬の食材を生かした献立

※ 月に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。  
 また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。  
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.education.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakoukyusyoku.html>  
 <松山市HP>

