

令和5年 5月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																																																																																																																																																										
<p>1日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>赤 ホキ</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.0g	中 766kcal	30.6g	<p>2日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	24.0g	中 727kcal	29.1g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	22.8g	中 764kcal	27.6g	<p>味のめぐり(高知県)</p> <p>今月の味のめぐり献立は、高知県の特産品を使った『しょうがご飯』『かつおの竜田揚げ』『ゆず風味漬』です。高知県は、黒潮に近いこともあり旬の時期に美味しいかつおを食べることができます。日本一のかつおの消費量を誇り、高知県の県魚に指定されています。農業も盛んで、しょうがやゆずの栽培が盛んに行われています。</p>	<p>3日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 568kcal</td><td>20.9g</td></tr> <tr><td>中 727kcal</td><td>26.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	20.9g	中 727kcal	26.1g	<p>4日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>30.5g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>37.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	30.5g	中 792kcal	37.2g	<p>旬…えんどうごはん</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	22.8g	中 764kcal	27.6g	<p>5日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	22.9g	中 746kcal	28.5g	<p>旬…ぞら豆のかき揚げ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	20.5g	中 785kcal	28.6g	<p>6日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	23.7g	中 758kcal	29.0g	<p>7日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	23.7g	中 758kcal	29.0g	<p>8日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	25.0g	中 741kcal	31.2g	<p>9日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	27.1g	中 712kcal	35.1g	<p>10日とれたて感謝の日…</p> <p>いそあえ 新たまねぎのみそ汁</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	27.3g	中 758kcal	33.2g	<p>11日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 565kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	23.7g	中 722kcal	29.0g	<p>12日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	23.7g	中 758kcal	29.0g	<p>13日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	27.9g	中 753kcal	35.0g	<p>14日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.1g	中 764kcal	31.0g	<p>15日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>30.6g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>38.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	30.6g	中 742kcal	38.6g	<p>16日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 559kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	23.0g	中 718kcal	28.6g	<p>17日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	25.4g	中 739kcal	32.1g	<p>18日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>32.8g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>39.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	32.8g	中 763kcal	39.2g	<p>19日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>31.0g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>38.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	31.0g	中 770kcal	38.2g	<p>20日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	24.0g	中 724kcal	29.9g	<p>21日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	27.9g	中 753kcal	35.0g	<p>22日</p> <p>味のめぐり…高知県</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.1g	中 764kcal	31.0g	<p>23日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>32.8g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>39.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	32.8g	中 763kcal	39.2g	<p>24日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	25.4g	中 739kcal	32.1g	<p>25日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>32.8g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>39.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	32.8g	中 763kcal	39.2g	<p>26日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	25.4g	中 739kcal	32.1g	<p>27日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>32.8g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>39.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	32.8g	中 763kcal	39.2g	<p>28日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	25.4g	中 739kcal	32.1g	<p>29日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>32.8g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>39.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	32.8g	中 763kcal	39.2g	<p>30日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 739kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	25.4g	中 739kcal	32.1g	<p>31日</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>32.8g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>39.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	32.8g	中 763kcal	39.2g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 609kcal	25.0g																																																																																																																																																																																																																																													
中 766kcal	30.6g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 574kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																													
中 727kcal	29.1g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 612kcal	22.8g																																																																																																																																																																																																																																													
中 764kcal	27.6g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 568kcal	20.9g																																																																																																																																																																																																																																													
中 727kcal	26.1g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 647kcal	30.5g																																																																																																																																																																																																																																													
中 792kcal	37.2g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 612kcal	22.8g																																																																																																																																																																																																																																													
中 764kcal	27.6g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 582kcal	22.9g																																																																																																																																																																																																																																													
中 746kcal	28.5g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 587kcal	20.5g																																																																																																																																																																																																																																													
中 785kcal	28.6g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 593kcal	23.7g																																																																																																																																																																																																																																													
中 758kcal	29.0g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 593kcal	23.7g																																																																																																																																																																																																																																													
中 758kcal	29.0g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 587kcal	25.0g																																																																																																																																																																																																																																													
中 741kcal	31.2g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 572kcal	27.1g																																																																																																																																																																																																																																													
中 712kcal	35.1g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 604kcal	27.3g																																																																																																																																																																																																																																													
中 758kcal	33.2g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 565kcal	23.7g																																																																																																																																																																																																																																													
中 722kcal	29.0g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 593kcal	23.7g																																																																																																																																																																																																																																													
中 758kcal	29.0g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 586kcal	27.9g																																																																																																																																																																																																																																													
中 753kcal	35.0g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 609kcal	25.1g																																																																																																																																																																																																																																													
中 764kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 582kcal	30.6g																																																																																																																																																																																																																																													
中 742kcal	38.6g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 559kcal	23.0g																																																																																																																																																																																																																																													
中 718kcal	28.6g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 573kcal	25.4g																																																																																																																																																																																																																																													
中 739kcal	32.1g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 611kcal	32.8g																																																																																																																																																																																																																																													
中 763kcal	39.2g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 609kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																													
中 770kcal	38.2g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 558kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																													
中 724kcal	29.9g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 586kcal	27.9g																																																																																																																																																																																																																																													
中 753kcal	35.0g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 609kcal	25.1g																																																																																																																																																																																																																																													
中 764kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 611kcal	32.8g																																																																																																																																																																																																																																													
中 763kcal	39.2g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 573kcal	25.4g																																																																																																																																																																																																																																													
中 739kcal	32.1g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 611kcal	32.8g																																																																																																																																																																																																																																													
中 763kcal	39.2g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 573kcal	25.4g																																																																																																																																																																																																																																													
中 739kcal	32.1g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 611kcal	32.8g																																																																																																																																																																																																																																													
中 763kcal	39.2g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 573kcal	25.4g																																																																																																																																																																																																																																													
中 739kcal	32.1g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 611kcal	32.8g																																																																																																																																																																																																																																													
中 763kcal	39.2g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 573kcal	25.4g																																																																																																																																																																																																																																													
中 739kcal	32.1g																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																													
小 611kcal	32.8g																																																																																																																																																																																																																																													
中 763kcal	39.2g																																																																																																																																																																																																																																													

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かつお(長崎) たい(愛媛) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 緑茶(日本・鹿児島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) だいこん(長崎・香川・鹿児島・徳島・愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) なら(高知・宮崎) しょうが(高知・熊本・宮崎・愛媛・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎) 河内晩柑(愛媛) ゆず(高知) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(愛媛) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・日本) きわかめ(徳島・日本) 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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立
 とれたて感謝の日…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付きまます。
 ※ 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.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」

