

# 令和5年6月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">あじ えひめ けん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。</p> <p>『おもぶり』は、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作る「混ぜご飯」です。愛媛の方言の「混ぜる、混ぜ込む」を意味する、「もぶる」からその名がつけられたと言われています。春は山菜、冬は大根や里芋など、季節の食材を加えることで1年中楽しめる料理です。</p>  </div>																																							
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">しん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p>  </div>																																							
<p><b>5日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>27.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	22.4g	中 769kcal	27.1g	<p><b>6日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	26.0g	中 720kcal	32.6g	<p><b>7日 行事食…入梅(梅ごはん)</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 670kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>25.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 670kcal	21.2g	中 756kcal	25.7g	<p><b>8日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミチップ)</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 716kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	23.5g	中 716kcal	29.0g	<p><b>9日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 549kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 549kcal	24.0g	中 712kcal	30.6g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 605kcal	22.4g																																						
中 769kcal	27.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 558kcal	26.0g																																						
中 720kcal	32.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 670kcal	21.2g																																						
中 756kcal	25.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 570kcal	23.5g																																						
中 716kcal	29.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 549kcal	24.0g																																						
中 712kcal	30.6g																																						
<p><b>12日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 660kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>36.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 660kcal	28.4g	中 842kcal	36.2g	<p><b>13日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>31.8g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>38.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	31.8g	中 780kcal	38.4g	<p><b>14日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 719kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	23.3g	中 719kcal	28.4g	<p><b>15日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	22.0g	中 753kcal	28.3g	<p><b>16日 味めぐり…愛媛県</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	25.4g	中 724kcal	32.9g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 660kcal	28.4g																																						
中 842kcal	36.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 617kcal	31.8g																																						
中 780kcal	38.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 576kcal	23.3g																																						
中 719kcal	28.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 587kcal	22.0g																																						
中 753kcal	28.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 560kcal	25.4g																																						
中 724kcal	32.9g																																						
<p><b>19日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 736kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	22.7g	中 736kcal	27.6g	<p><b>20日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>31.1g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	31.1g	中 779kcal	33.8g	<p><b>21日 チンゲンサイのおひたし</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 585kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	22.4g	中 742kcal	27.8g	<p><b>22日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	27.8g	中 782kcal	33.2g	<p><b>23日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	26.7g	中 712kcal	33.4g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 576kcal	22.7g																																						
中 736kcal	27.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 618kcal	31.1g																																						
中 779kcal	33.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 585kcal	22.4g																																						
中 742kcal	27.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 623kcal	27.8g																																						
中 782kcal	33.2g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 561kcal	26.7g																																						
中 712kcal	33.4g																																						
<p><b>26日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>25.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	20.7g	中 725kcal	25.1g	<p><b>27日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	24.0g	中 721kcal	30.1g	<p><b>28日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	23.5g	中 731kcal	28.6g	<p><b>29日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	26.7g	中 759kcal	33.3g	<p><b>30日</b></p>  <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	26.1g	中 755kcal	31.9g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 569kcal	20.7g																																						
中 725kcal	25.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 566kcal	24.0g																																						
中 721kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	23.5g																																						
中 731kcal	28.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 609kcal	26.7g																																						
中 759kcal	33.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 595kcal	26.1g																																						
中 755kcal	31.9g																																						

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) いわし(岩手) 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(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) かぼちゃ(中米・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) パイナップル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(兵庫) もずく(沖縄) しいたけ(栃木・岩手) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 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…日本の味めぐり献立  
 旬…旬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けます。  
 ※ 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>  
 <松山市HP>  
 使用イラスト：株式会社アダム「5訂版食品図鑑」