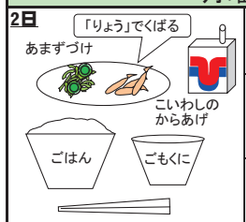
A班

令和4年 5月 予定献立表

松山市久枝学校給食共同調理場

2日（月曜日）



エネルギー	たんぱく質
小６０５kcal	２７．８ｇ
中７７１kcal	３５．２ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、ひらてん、だいず、こんぶ、いわし、とりにく
- 黄：こめ、こんにゃく、さとう、あぶら、でんぷん
- 緑：にんじん、たけのこ、さやいんげん、ごぼう、きゅうり、キャベツ

3日（火曜日）

憲法記念日

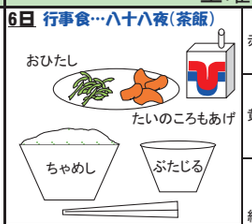
4日（水曜日）

みどりの日

5日（木曜日）

こどもの日

6日（金曜日） 行事食…八十八夜（茶飯）



エネルギー	たんぱく質
小５８８kcal	２６．０ｇ
中７５３kcal	３２．６ｇ

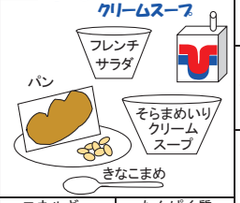
- 赤：ぎゅうにゅう、みそ、たまご、ぶたにく、たい、あげ
- 黄：こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう
- 緑：りょくちゃ、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、キャベツ

9日（月曜日）

エネルギー	たんぱく質
小５８２kcal	１９．３ｇ
中７５４kcal	２４．３ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、くきわかめ
- 黄：こめ、あぶら、もちむぎ、ごま、くろざとう、さとう、じゃがいも、ごまあぶら
- 緑：トマトピューレー、にんにく、キャベツ、グリンピース、たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな

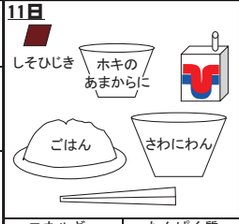
10日（火曜日） 旬…そらまめ入りクリームスープ



エネルギー	たんぱく質
小５７６kcal	２４．２ｇ
中７２０kcal	２９．７ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、とうにゅう、きなこ、ベーコン、だいず
- 黄：パン、あぶら、じゃがいも、さとう、くろざとう
- 緑：そらまめ、みかん、グリンピース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん・いよかんジュース

11日（水曜日）



エネルギー	たんぱく質
小６１５kcal	２７．０ｇ
中７６８kcal	３３．０ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、あげ、ちくわ、ぶたにく、ひじき、ホキ
- 黄：こめ、でんぷん、あぶら、こんにゃく、さとう
- 緑：ねぎ、たけのこ、もやし、にんじん、しいたけ、しょうが、ピーマン

12日（木曜日）

エネルギー	たんぱく質
小５６０kcal	２６．０ｇ
中７１３kcal	３３．０ｇ

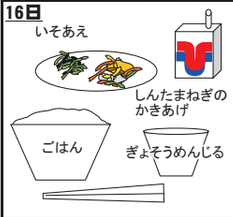
- 赤：ぎゅうにゅう、こうやどうふ、うずらたまご、ぶたにく
- 黄：パン、でんぷん、くろざとう、はるさめ、あぶら、さとう、ごまあぶら
- 緑：きくらげ、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、しょうが

13日（金曜日） 旬…えんどうごはん

エネルギー	たんぱく質
小５６０kcal	２０．８ｇ
中７１４kcal	２５．５ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、とうふ、すりみ、たまご
- 黄：こめ、パンこ、あぶら、こむぎこ、ごま
- 緑：えんどうまめ、ねぎ、しめじ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ごぼう

16日（月曜日）



エネルギー	たんぱく質
小５９４kcal	２０．２ｇ
中７５１kcal	２４．７ｇ

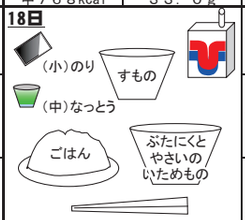
- 赤：ぎゅうにゅう、わかめ、のり、えび、うずらたまご、ぎょそうめん
- 黄：こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、でんぷん
- 緑：ねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、こまつな、えのきたけ

17日（火曜日）

エネルギー	たんぱく質
小５９７kcal	２３．９ｇ
中７６４kcal	３０．１ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおのり、だいず、にぼし
- 黄：パン、ごま、うどん、さとう、くろざとう、でんぷん、あぶら
- 緑：ねぎ、にんじん、たまねぎ、みかん、もも、パイナップル

18日（水曜日）



エネルギー	たんぱく質
小５５４kcal	２５．２ｇ
中７３２kcal	３２．９ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、みそ、わかめ、ぶたにく、（小）のり、うずらたまご、（中）なっとう
- 黄：こめ、さとう、あぶら
- 緑：しょうが、ピーマン、しいたけ、だいこん、きくらげ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし

19日（木曜日）

エネルギー	たんぱく質
小５６６kcal	２３．５ｇ
中７０２kcal	２７．９ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、とさかのり、くきわかめ、こんぶ、わかめ、にぼし
- 黄：パン、ごまあぶら、さとう、でんぷん、あぶら、こんにゃく、じゃがいも
- 緑：さやいんげん、にんじん、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、キャベツ

20日（金曜日） とれたて感謝の日…新たまねぎとコーンのスープ

エネルギー	たんぱく質
小５８０kcal	２６．３ｇ
中７２８kcal	３２．５ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、えび、ホキ、いか、ベーコン
- 黄：こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、でんぷん、アーモンド
- 緑：にんじん、レモン、たまねぎ、パセリ、セロリ、コーン、グリンピース、マッシュルーム

23日（月曜日）

エネルギー	たんぱく質
小６４９kcal	２４．１ｇ
中８３２kcal	３０．０ｇ

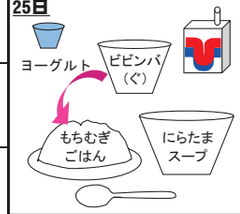
- 赤：ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、あげ、とりにく、とうふ
- 黄：こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、でんぷん
- 緑：ねぎ、たまねぎ、にんにく、にんじん、こまつな、キャベツ

24日（火曜日）

エネルギー	たんぱく質
小６１１kcal	２７．１ｇ
中７６７kcal	３３．８ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、ひじき
- 黄：パン、あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう
- 緑：たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、グリンピース、キャベツ、こまつな、コーン

25日（水曜日）



エネルギー	たんぱく質
小５７８kcal	２７．９ｇ
中７４８kcal	３４．３ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、みそ、たまご、ぶたにく、とうふ、ヨーグルト
- 黄：こめ、でんぷん、もちむぎ、さとう、こんにゃく、ごまあぶら
- 緑：にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、にら、セロリ

26日（木曜日）

エネルギー	たんぱく質
小５８３kcal	２７．９ｇ
中７３６kcal	３４．９ｇ

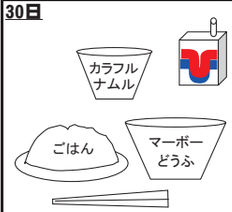
- 赤：ぎゅうにゅう、ひじき、あげ、ひらてん、とりにく
- 黄：こめこパン、あぶら、さとう、スパゲティ
- 緑：にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、かわちばんかん

27日（金曜日） 味めぐり・・・愛知県

エネルギー	たんぱく質
小５５７kcal	２６．６ｇ
中７１３kcal	３３．１ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、あげ、ちくわ、とうふ、たまご、とりにく、えび
- 黄：こめ、さとう、さといも、あぶら、でんぷん、こむぎこ
- 緑：にんじん、しいたけ、パセリ、しょうが、キャベツ

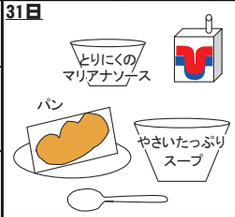
30日（月曜日）



エネルギー	たんぱく質
小５８３kcal	２６．６ｇ
中７５７kcal	３４．２ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、だいず、とうふ
- 黄：こめ、ごま、さとう、あぶら、でんぷん、ごまあぶら
- 緑：きょうねぎ、にんじん、にら、しいたけ、たけのこ、コーン、しょうが、きゅうり、にんにく、たまねぎ、きりぼしだいこん

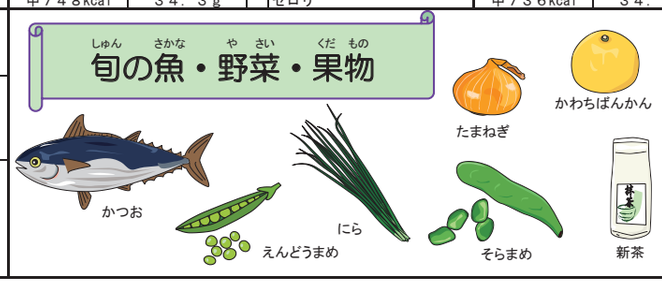
31日（火曜日）



エネルギー	たんぱく質
小５７５kcal	２７．０ｇ
中７２４kcal	３３．７ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、みそ
- 黄：パン、あぶら、でんぷん、さとう、いんげんまめ、じゃがいも、こんにゃく
- 緑：キャベツ、しょうが、にんじん、セロリ、パセリ、たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ

旬の魚・野菜・果物



味めぐり（愛知県）

今月の味めぐり献立は「愛知県」です。

『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、１丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりにおいしくてたくさん（八杯も）おかわりしてしまうからなどと言われています。

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・九州地方・鹿児島・長崎)　豚肉(愛媛)　鶏肉(愛媛)　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)　いわし(鹿児島)　豆腐(カナダ)　あげ(カナダ・愛媛)　魚そうめん・平天・すり身(北海道)　ちくわ(ベトナム)
大豆(北海道・日本)　押もち麦(愛媛)　ひじき(松山)　わかめ(日本)　茎わかめ(徳島)　じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛)　こまつな(愛媛・福岡・徳島)　チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡)　キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島)
たまねぎ(松山・愛媛・北海道)　えんどう豆(愛媛・和歌山)　にら(高知・宮崎)　そら豆(愛媛)　河内晩柑(愛媛)　茶(九州)　えのきたけ(愛媛・宮崎・長野)　しめじ(香川・福岡)　しいたけ(長野)　たけのこ(愛媛)　きくらげ(愛媛)　マッシュルーム(兵庫)

※（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】
※　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(八訂)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
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.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

＜松山市HP＞

出典：愛知県総合教育センター https://apec.aichi-c.ed.jp　　使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」