



令和2年5月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

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。
お楽しみに！

愛媛県の味めぐり

今月は、愛媛県の味めぐりです。
「おもぶり」は愛媛県の郷土料理で、お寿司より少し濃い目に味を
つけた具を炊きたての白いご飯に混ぜたものです。「混ぜる」ことを
方言で「もぶる」ということから、この名前がついたといわれていま
す。他にも「もぶり飯」や「もぶり餅」などとも呼ばれます。

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの

かつお 新茶
かわちぼんかん
えんどうまめ
たまねぎ
にら そらまめ

1日 行事食…八十八夜(茶飯)	ぎゅうにゅう あげ わかめ みそ ホキ
ホキのかぼやきふう	こめ じゃがいも あぶら でんぶん
おひたし	りよくちや たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ
ちやめし	たんぱく質
たまねぎの みそしる	エネルギー
小 643kcal	24.0g
中 798kcal	28.5g

みどりの日

こどもの日

振替休日

7日	ぎゅうにゅう ひらてん とりにく ヨーグルト
コーン サラダ	ひじき あげ
こめコパン	こめコパン
あぶら スパゲティ	さやいんげん きゅうり
たまねぎ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ
エネルギー	たんぱく質
小 642kcal	30.5g
中 825kcal	37.8g

8日	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく
わかどりのアーモンドあげ	たまご
さんしょくあえ	こめ こむぎ アーモンド あぶら さとう
ごはん	ねぎ にんじん たまねぎ しょうが こまつな キャベツ
わかめ じる	エネルギー
小 599kcal	24.9g
中 755kcal	30.3g

11日	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく
ぶたにくの アップルソース	こむぎこ
チキンピラフ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん
コーン スープ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ りんご マッシュルーム
エネルギー	たんぱく質
小 656kcal	28.4g
中 838kcal	35.8g

12日	ぎゅうにゅう ぶたにく
ごまドレッシング サラダ	ごま
ひめむぎパン	パン くろざとう あぶら うどん さとう
カレー うどん	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ
エネルギー	たんぱく質
小 569kcal	21.8g
中 719kcal	26.9g

13日	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく ホキ
ホキのレモンに	ごま
ポイルやさい	こめ もちむぎ あぶら さとう でんぶん
もちむぎ ごはん	しいたけ にんじん もやし えのきたけ たけのこ ねぎ こまつな キャベツ
さわに わん	エネルギー
小 571kcal	25.3g
中 737kcal	32.4g

14日	ぎゅうにゅう とりにく ホキ
ホキの ケチャップいため	こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも
ごはん	パセリ セロリ にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ ピーマン
やさいたっぷり スープ	エネルギー
小 581kcal	22.2g
中 752kcal	28.7g

15日	ぎゅうにゅう にほし とりにく
みかん ドレッシングサラダ	ごまあぶら でんぶん
ごまあぶら でんぶん	こめ さとう じゃがいも はるさめ あぶら
ごはんにくじゃが	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり コーン
エネルギー	たんぱく質
小 602kcal	20.4g
中 762kcal	24.9g

18日 我が家の献立 最優秀作品	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とりにく
とりももの ネギダレソテー	あぶら でんぶん
ごはん	こめ はるさめ ごま さとう ごまあぶら
ちゅうか スープ	ねぎ にんじん しいたけ しょうが きょうねぎ
エネルギー	たんぱく質
小 665kcal	25.8g
中 831kcal	31.7g

19日	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく ごま
ごまドレッシング サラダ	ごまあぶら
パン	パン あぶら じゃがいも くろざとう さとう
カレー ピーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり
エネルギー	たんぱく質
小 659kcal	28.0g
中 821kcal	34.5g

20日	ぎゅうにゅう やきどらふ とりにく さば
さばのみそに	みそ のり
いそあえ	こめ ごまあぶら さとう ごま
ごはん	にんにく ごぼう ねぎ こまつな キャベツ
けんちん じる	エネルギー
小 609kcal	25.3g
中 756kcal	30.2g

21日	ぎゅうにゅう みそ 豆腐
きりぼしだいの ちゅうかサラダ	とうふ
ごはん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら
マーボー 豆腐	にんにく しょうが たけのこ にんじん きょうねぎ たまねぎ きりぼしだいの ごま
エネルギー	たんぱく質
小 616kcal	22.2g
中 777kcal	32.7g

22日	ぎゅうにゅう みそ 豆腐
いかのてんぷら	いか たまご なつとう
ごはんにくじゃが	こめ ごま さとう でんぶん あぶら さとう
すまし じる	ねぎ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ すだち きゅうり
エネルギー	たんぱく質
小 646kcal	26.7g
中 862kcal	37.3g

25日	ぎゅうにゅう とりにく ホキ つくだに ごま
ホキのたつたあげ	ごま
つくだに	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん
ごはん	さやいんげん たけのこ ごぼう にんじん しょうが キャベツ
ごもくに	エネルギー
小 662kcal	29.0g
中 834kcal	35.8g

26日	ぎゅうにゅう こうやどらふ うずらたまご ぶたにく ごま
ナムル	ごま
ごはん	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん
うやどらふの ちゅうかいだめ	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン キャベツ きくらげ しょうが
エネルギー	たんぱく質
小 568kcal	22.4g
中 731kcal	28.8g

27日 味めぐり…愛媛県	ぎゅうにゅう とりにく みそ いわし
「りょう」でくぼる	でんぶん あぶら
こいわしのからあげ	こめ ごま さとう ごま ごまあぶら さとう ごま
おもぶり	しいたけ さやいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ
ぶたじる	エネルギー
小 593kcal	24.7g
中 755kcal	31.0g

28日	ぎゅうにゅう とりにく たまご
イタリアン サラダ	ごま こめ じゃがいも
ごはん	こめ あぶら さとう でんぶん さとう
クリーム スープ	えだまめ にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ レモン
オムレツ	エネルギー
小 666kcal	26.1g
中 815kcal	30.9g

29日	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ
しょうゆドレッシング サラダ	ごま
パン	こめ じゃがいも
ごはん	こめ あぶら さとう でんぶん さとう
ハヤシライス (ルウ)	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな グリーンピース トマトピューレー
エネルギー	たんぱく質
小 616kcal	21.4g
中 792kcal	26.4g

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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(鹿児島・長崎) 人参(徳島・長崎・熊本)

玉葱(愛媛) 大根(長崎・香川・熊本・愛媛・鹿児島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) キャベツ(愛媛・熊本・大分・愛知) こまつな(愛媛・福岡・宮崎) にら(高知・宮崎) ピーマン(宮崎・高知) 京ねぎ(鳥取・大分) ねぎ(香川・徳島・愛媛) しょうが(高知・熊本)

にんにく(青森・愛媛・香川) セロリ(福岡・熊本・長野・静岡) ごぼう(岡山・北海道) そら豆(愛媛) ぶんど豆(愛媛・和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) ミノトマト(愛媛・熊本・宮崎・香川) 河内晩柑(愛媛) 若布(宮城・岩手) 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。 **味めぐり**…日本の味めぐり

※ 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。

※ 松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>