



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 |
| こまドレッシング 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 レモン |
| エネルギー | たんぱく質 |
| 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 | ごま |
| ごはん | こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも |
| やさいたっぷり スープ | 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 |
| エネルギー | たんぱく質 |
| 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 |
| ごはん | こめ さとう じゃがいも はるさめ あぶら |
| 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 こんぶ |
| こんぶ 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 こんやく ごまあぶら さとう ごま |
| けんちん じる | にんにく ごぼう ねぎ こまつな キャベツ |
| エネルギー | たんぱく質 |
| 小 609kcal | 25.3g |
| 中 756kcal | 30.2g |

| | |
|--------------------|--|
| 21日 | ぎゅうにゅう みそ だいたく ぶたにく |
| 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 どうふ | 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 こん |
| 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 ぎょうめん うずらたまご わかめ |
| いかのてんぷら | いか たまご なつとう |
| ごはん | こめ ごま 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 ひらてん こんぶ だいたく |
| ホキのたつたあげ | とりにく ホキ つくだに ごま |
| つくだに | こめ ごまあぶら さとう あぶら こんやく 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 |
| ナムル | ごま |
| ごはん | こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん |
| うやどらふの ちゅうかいだめ | にんにく 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 こんやく さとう さといも |
| 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 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 |
| ごはん | こめ あぶら じゃがいも もちむぎ こめ |
| 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>