



# 令和2年6月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>1日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>しょうがやきチャーハン</p> <p>わかめスープ</p> <p>いか</p> <p>わかめ</p> <p>こむぎこ</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>えのきたけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.10kcal 26.1g</p> <p>中 7.62kcal 32.3g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>パン</p> <p>キャロットスープ</p> <p>わかめ</p> <p>キャロット</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.61kcal 22.0g</p> <p>中 6.93kcal 27.0g</p>	<p><b>3日 行事食…入梅(梅ごはん)</b></p> <p>ホキのてりやき</p> <p>うめごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>ホキ</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごま油</p> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>にんじん</p> <p>パセリ</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.76kcal 24.9g</p> <p>中 7.12kcal 29.8g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>うようふにこみ</p> <p>しょうゆ</p> <p>ドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.90kcal 23.0g</p> <p>中 7.35kcal 28.4g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>えびのからあげ</p> <p>わかめじる</p> <p>ごこみいりごはん</p> <p>わかめ</p> <p>じる</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>パセリ</p> <p>たまねぎ</p> <p>コーン</p> <p>こまつな</p> <p>だれこん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.47kcal 21.3g</p> <p>中 6.92kcal 26.4g</p>
<p><b>8日</b></p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>おやこどんぶり(の)</p> <p>かわり</p> <p>きんぴら</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>おやこ</p> <p>どんぶり(の)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.40kcal 25.7g</p> <p>中 8.08kcal 32.5g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>ひゅうがなつせり</p> <p>ふたにくとやさいのいためもの</p> <p>こんにゃく</p> <p>サラダ</p> <p>ひゅうが</p> <p>なつせり</p> <p>ふたにく</p> <p>とやさい</p> <p>のいためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.43kcal 27.5g</p> <p>中 7.96kcal 34.3g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん</p> <p>あつあけいり</p> <p>べっぼうさい</p> <p>パン</p> <p>サンス</p> <p>ごはん</p> <p>あつあけ</p> <p>いり</p> <p>べっぼう</p> <p>さい</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.49kcal 27.5g</p> <p>中 8.31kcal 34.3g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>メロン</p> <p>こくろパン</p> <p>アスパラガスのクリームスープ</p> <p>メロン</p> <p>こくろ</p> <p>パン</p> <p>アスパラガス</p> <p>のクリーム</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.46kcal 20.7g</p> <p>中 6.75kcal 25.1g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>あじ</p> <p>フライ</p> <p>ごはん</p> <p>みそ</p> <p>しる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.20kcal 23.1g</p> <p>中 7.77kcal 26.3g</p>
<p><b>15日</b></p> <p>ひじきサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>カレーライス(ルウ)</p> <p>ひじき</p> <p>サラダ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>カレー</p> <p>ライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.70kcal 22.9g</p> <p>中 8.69kcal 28.9g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>かいそうサラダ</p> <p>パン</p> <p>ビーフン</p> <p>いため</p> <p>かいそう</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ビーフン</p> <p>いため</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.45kcal 27.5g</p> <p>中 8.10kcal 33.8g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>わかどりのマリネ</p> <p>パエリアふうまぜごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>わかどり</p> <p>のマリネ</p> <p>パエリア</p> <p>ふうまぜ</p> <p>ごはん</p> <p>ミネ</p> <p>ストロー</p> <p>ネ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.49kcal 27.0g</p> <p>中 8.25kcal 33.7g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン</p> <p>ちゅうか</p> <p>コンスープ</p> <p>ホキ</p> <p>のピリ</p> <p>カラフル</p> <p>パン</p> <p>ちゅう</p> <p>か</p> <p>コン</p> <p>スूप</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.21kcal 28.6g</p> <p>中 7.72kcal 35.6g</p>	<p><b>19日 旬…じゃがいものどほう煮</b></p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの</p> <p>さぼろに</p> <p>じゃがいも</p> <p>のどほう</p> <p>煮</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいも</p> <p>の</p> <p>さぼ</p> <p>ろに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.34kcal 22.8g</p> <p>中 8.06kcal 28.2g</p>
<p><b>22日</b></p> <p>カラフルナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー</p> <p>どうふ</p> <p>カラフル</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マー</p> <p>ボ</p> <p>ー</p> <p>どう</p> <p>ふ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.40kcal 27.7g</p> <p>中 8.08kcal 34.1g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>えびのケキヤップあえ</p> <p>パン</p> <p>やさいのつぶり</p> <p>スープ</p> <p>えび</p> <p>の</p> <p>ケ</p> <p>キ</p> <p>ヤ</p> <p>ッ</p> <p>あ</p> <p>え</p> <p>パン</p> <p>や</p> <p>さい</p> <p>の</p> <p>つ</p> <p>ぶ</p> <p>り</p> <p>ス</p> <p>ー</p> <p>プ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.26kcal 28.0g</p> <p>中 7.82kcal 34.4g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの</p> <p>みそしる</p> <p>ふたに</p> <p>くの</p> <p>しょう</p> <p>が</p> <p>や</p> <p>き</p> <p>アー</p> <p>モン</p> <p>ド</p> <p>ご</p> <p>はん</p> <p>じゃ</p> <p>がい</p> <p>もの</p> <p>み</p> <p>そ</p> <p>し</p> <p>る</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.45kcal 26.0g</p> <p>中 8.00kcal 31.5g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>とりにくのトマトソースに</p> <p>みかんパン</p> <p>にらたま</p> <p>じる</p> <p>とりに</p> <p>くの</p> <p>ト</p> <p>マ</p> <p>ト</p> <p>ソ</p> <p>ー</p> <p>ス</p> <p>に</p> <p>み</p> <p>かん</p> <p>パ</p> <p>ン</p> <p>に</p> <p>ら</p> <p>た</p> <p>ま</p> <p>じ</p> <p>る</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.19kcal 29.7g</p> <p>中 7.87kcal 37.8g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>しゃものなんぼんつけ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>しゃ</p> <p>もの</p> <p>なん</p> <p>ぼ</p> <p>ん</p> <p>つ</p> <p>け</p> <p>小</p> <p>2</p> <p>び</p> <p>中</p> <p>3</p> <p>び</p> <p>ご</p> <p>はん</p> <p>い</p> <p>そ</p> <p>に</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.32kcal 24.7g</p> <p>中 8.21kcal 31.5g</p>
<p><b>29日 くらたで感謝の日…</b></p> <p>新たなねぎのスーフ</p> <p>パン</p> <p>しんたまねぎのスーフ</p> <p>くら</p> <p>た</p> <p>で</p> <p>感</p> <p>謝</p> <p>の</p> <p>日</p> <p>…</p> <p>新</p> <p>た</p> <p>な</p> <p>ぎ</p> <p>の</p> <p>ス</p> <p>ー</p> <p>フ</p> <p>パ</p> <p>ン</p> <p>し</p> <p>ん</p> <p>た</p> <p>ま</p> <p>ね</p> <p>ぎ</p> <p>の</p> <p>ス</p> <p>ー</p> <p>フ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.97kcal 28.6g</p> <p>中 7.42kcal 35.8g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>たいのうめソースやき</p> <p>ごはん</p> <p>きりほしだいこん</p> <p>うまに</p> <p>たい</p> <p>の</p> <p>う</p> <p>め</p> <p>ソ</p> <p>ー</p> <p>ス</p> <p>や</p> <p>き</p> <p>ご</p> <p>はん</p> <p>き</p> <p>り</p> <p>ほ</p> <p>し</p> <p>だ</p> <p>い</p> <p>こ</p> <p>ん</p> <p>の</p> <p>う</p> <p>ま</p> <p>に</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.86kcal 28.4g</p> <p>中 8.49kcal 33.5g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>あじ</p> <p>じゃがいも</p> <p>グリーンアスパラガス</p> <p>ごぼう</p> <p>たまねぎ</p> <p>メロン</p> <p>びわ</p>		



**学校給食で食べたい**

1日「しょうが焼きチャーハン」は、昨年度実施された「学校給食で食べたい我が家の献立」の優秀作品です。

お楽しみに!

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) あじ(鳥取) いわし(日本) しゃも(ヨーロッパ) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道・秋田) 押もち麦(愛媛)

キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) じゃがいも(長崎) たまねぎ(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) ごぼう(岡山) トマト(愛媛・宮崎・熊本・香川)

えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) しいたけ(九州) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) メロン(愛知・熊本・愛媛) 梅干し(和歌山) くきわかめ(徳島・岩手) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) のり(九州)

※ (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。

※ 旬…旬の食材を生かした献立

※ くらたで感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 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 【からだの調子をとのえる食べ物】

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。

※ 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>