A班

令和７年５月　予定献立表

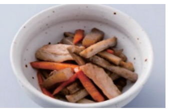
松山市浮穴学校給食共同調理場

月曜日・火曜日

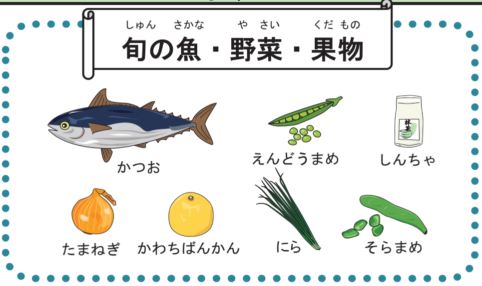
味めぐり【群馬県】

群馬県は、小麦の生産が盛んであることから、小麦粉を使用した郷土料理が多くあります。その代表的な料理が『**おきりこみ**』です。小麦粉で作られた幅広の麺を切り込みながら鍋に入れ、野菜やきのこなどと一緒に煮込みます。

『**上州きんぴら**』は、昭和58年に開催された「あかぎ国体」の時に、特産品のこんにゃくなどを使って考案された郷土料理です。群馬県の山をイメージして太く切ったごぼうを入れるのが特長です。



水曜日



1日（木）行事食…八十八夜（茶飯）

献立：ちゃめし、にゅうめん、こいわしのフライ、ごまあえ（「りょう」でくばる）、牛乳

群	食品	
黄	こめ、そうめん、こむぎこ、パンこ、こめこ	あぶら、ごま、さとう
赤	ぎゅうにゅう、あげ、いわし	
緑	りょくちゃ、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ	

	エネルギー	たんぱく質
小	５５９kcal	２０．４g
中	７１６kcal	２４．７g

2日（金）旬…そら豆のかき揚げ

献立：ごはん、ぶたじる、そらまめのかきあげ、牛乳

群	食品	
黄	こめ、さつまいも、こむぎこ、あぶら	
赤	ぎゅうにゅう、みそ、あげ、ぶたにく、とうふ	えび、にぼし、たまご
緑	にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、そらまめ、たまねぎ	

	エネルギー	たんぱく質
小	５８１kcal	２１．８g
中	７４０kcal	２６．５g

5日（月）

こどもの日

6日（火）

振替休日

7日（水）

献立：ごはん、ドライカレー（ルウ）、くきわかめのサラダ、ヨーグルト、牛乳

群	食品	
黄	こめ、あぶら、パンこ、くろざとう、ごま	さとう、ごまあぶら
赤	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ	だいず、くきわかめ、ヨーグルト
緑	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり	

	エネルギー	たんぱく質
小	６２９kcal	２６．０g
中	８２９kcal	３２．７g

8日（木）

献立：コーンピラフ、チャウダー、フレンチサラダ、かわちばんかん、牛乳

群	食品	
黄	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	
赤	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうにゅう、えび	ベーコン
緑	コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、しめじ、キャベツ、きゅうり	かわちばんかん

	エネルギー	たんぱく質
小	５６５kcal	２０．９g
中	７１２kcal	２５．８g

9日（金）

献立：パン、ミネストローネ、チリコンカン、こざかな、牛乳

群	食品	
黄	パン、じゃがいも、マカロニ、あぶら、でんぷん	さとう
赤	ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、ぶたにく	とりにく、にぼし
緑	にんじん、キャベツ、パセリ、セロリ、たまねぎ、エリンギ、にんにく	トマト

	エネルギー	たんぱく質
小	５９４kcal	３０．８g
中	７３７kcal	３７．７g

12日（月）

献立：もちむぎごはん、おやこどんぶり（ぐ）、ぶたにくとじゃがいものいためもの、牛乳

群	食品	
黄	こめ、もちむぎ、さとう、あぶら、じゃがいも	ごま
赤	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、ぶたにく	
緑	ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	

	エネルギー	たんぱく質
小	５７５kcal	２６．６g
中	７３９kcal	３３．８g

13日（火）旬…えんどうごはん

献立：えんどうごはん、わかたけじる、とりにくのからあげ、あまずづけ、牛乳

群	食品	
黄	こめ、あぶら、でんぷん、さとう	
赤	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、とりにく	
緑	ねぎ、えんどうまめ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが、だいこん	キャベツ

	エネルギー	たんぱく質
小	６０７kcal	２４．０g
中	７６２kcal	２９．６g

14日（水）

献立：ごはん、こうやどうふのちゅうかいため、きりぼしだいこんのちゅうかサラダ、チーズ、牛乳

群	食品	
黄	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ	ごま、ごまあぶら
赤	ぎゅうにゅう、うずらたまご、こうやどうふ、ぶたにく	チーズ
緑	きくらげ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しょうが、きゅうり、きりぼしだいこん	

	エネルギー	たんぱく質
小	５８８kcal	２４．２g
中	７５１kcal	２９．６g

15日（木）

献立：ごはん、さわにわん、ちぎりじゃこてん、（中）なっとう、牛乳

群	食品	
黄	こめ、こんにゃく、こむぎこ、さとう、あぶら	
赤	ぎゅうにゅう、あげ、ぶたにく、じゃこすりみ、すりみ	たまご、（中）なっとう
緑	ねぎ、たけのこ、もやし、にんじん、しいたけ、たまねぎ	ごぼう

	エネルギー	たんぱく質
小	５６０kcal	２２．０g
中	７５０kcal	３０．２g

16日（金）

献立：パン、じゃがいものベーコンに、ひじきサラダ、ジャム、牛乳

群	食品	
黄	パン、さとう、こんにゃく、あぶら、じゃがいも	いちごジャム
赤	ぎゅうにゅう、ベーコン、ひじき	
緑	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、コーン、きゅうり、キャベツ	

	エネルギー	たんぱく質
小	５７３kcal	２０．８g
中	７１１kcal	２５．２g

19日（月）とれたて感謝の日…新たまねぎのみそ汁

献立：もちむぎごはん、しんたまねぎのみそしる、ぶたにくのかりんあげ、チンゲンサイのおひたし、牛乳

群	食品	
黄	こめ、もちむぎ、じゃがいも、さとう、こむぎこ	でんぷん、あぶら
赤	ぎゅうにゅう、みそ、わかめ、あげ	ぶたにく
緑	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、チンゲンサイ	

	エネルギー	たんぱく質
小	５７９kcal	２３．３g
中	７３６kcal	２８．４g

20日（火）

献立：ごはん、ごもくに、ホキのからあげ、レモンふうみづけ、牛乳

群	食品	
黄	こめ、こんにゃく、あぶら、さとう、こむぎこ	でんぷん
赤	ぎゅうにゅう、ひらてん、こんぶ、とりにく	だいず、ホキ
緑	にんじん、たけのこ、さやいんげん、ごぼう、レモン、キャベツ	

	エネルギー	たんぱく質
小	６２６kcal	２８．４g
中	７９０kcal	３５．６g

21日（水）

献立：ひめむぎパン、イタリアンスパゲッティ、かいそうサラダ、アーモンドいりこ、牛乳

群	食品	
黄	ひめむぎパン、あぶら、さとう、スパゲッティ、ごまあぶら	アーモンド
赤	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、くきわかめ、わかめ	とさかのり、こんぶ、にぼし
緑	エリンギ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、コーン、キャベツ	

	エネルギー	たんぱく質
小	６０１kcal	２４．３g
中	７６７kcal	３０．３g

22日（木）

献立：キムチごはん、コーンスープ、とりにくのマリネ、牛乳

群	食品	
黄	こめ、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、あぶら	でんぷん
赤	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とりにく	
緑	キムチ、えだまめ、しょうが、セロリ、キャベツ、コーン、にんじん	たまねぎ、ピーマン、すだち

	エネルギー	たんぱく質
小	６０２kcal	２６．４g
中	７８８kcal	３２．３g

23日（金）

献立：パン、ようふうにこみ、ごまドレッシングサラダ、（小・中のみ）だいずかりんとう、牛乳

群	食品	
黄	パン、じゃがいも、ごま、あぶら、さとう	でんぷん、くろざとう
赤	ぎゅうにゅう、ポークウインナー、とりにく、だいず	
緑	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、パセリ、こまつな、だいこん	

	エネルギー	たんぱく質
小	５７３kcal	２７．３g
中	７２７kcal	３３．６g

26日（月）

献立：ごはん、すましじる、ぶたにくのしょうがやき、いそあえ、牛乳

群	食品	
黄	こめ、あぶら、さとう	
赤	ぎゅうにゅう、わかめ、ぎょそうめん、うずらたまご、ぶたにく	のり
緑	ねぎ、にんじん、しょうが、たまねぎ、にら、こまつな	キャベツ

	エネルギー	たんぱく質
小	５５９kcal	２７．４g
中	７１７kcal	３４．２g

27日（火）味めぐり・・・群馬県

献立：ごはん、おきりこみ、じょうしゅうきんぴら、しそひじき、牛乳

群	食品	
黄	こめ、きしめん、さとう、さといも、こんにゃく	あぶら、ごま
赤	ぎゅうにゅう、みそ、とりにく、あげ	ぶたにく、ひらてん、ひじき
緑	きょうねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、ごぼう	

	エネルギー	たんぱく質
小	５６５kcal	２３．１g
中	７１４kcal	２８．５g

28日（水）

献立：ごはん、にらたまスープ、えびのこうみあげ、バンサンスー、牛乳

群	食品	
黄	こめ、でんぷん、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら	さとう、ごま、はるさめ
赤	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、えび	
緑	セロリ、にら、たまねぎ、パセリ、にんじん、だいこん、きゅうり	

	エネルギー	たんぱく質
小	５７０kcal	２５．３g
中	７２６kcal	３１．０g

29日（木）

献立：ごはん、ごもくカレーいため、とりにくのてりやき、アーモンドあえ、牛乳

群	食品	
黄	こめ、あぶら、さとう、アーモンド	
赤	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、とりにく	
緑	たけのこ、ねぎ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、キャベツ	

	エネルギー	たんぱく質
小	６４８kcal	２９．３g
中	８１３kcal	３６．６g

30日（金）

献立：パン、クリームスープ、ホキのレモンに、フルーツあえ、牛乳

群	食品	
黄	パン、じゃがいも、でんぷん、あぶら、マスカットゼリー	さとう
赤	ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、ホキ	
緑	しめじ、パセリ、にんじん、たまねぎ、レモン、みかん、パイナップル	もも

	エネルギー	たんぱく質
小	６３７kcal	２７．９g
中	７８１kcal	３４．４g

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉･鶏肉(愛媛)　いわし(香川)　ホキ(ニュージーランド)　えび(インドネシア)　豆腐･あげ(カナダ･栃木･岐阜･アメリカ)　魚そうめん･すりみ･平天(北海道)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　じゃがいも(長崎･鹿児島･愛媛)　こまつな(愛媛･福岡･徳島･茨城)　チンゲン菜(徳島･福岡･愛媛)　にら(高知･宮崎･長崎)　にんじん(徳島･熊本･長崎)　えんどう豆(愛媛･和歌山)　キャベツ(愛媛･愛知･熊本･徳島･大分･香川)　きゅうり(愛媛･高知･宮崎･熊本)　ごぼう(岡山･青森･鹿児島)　そら豆(愛媛)　だいこん(長崎･香川･熊本･鹿児島･愛媛)　さといも(宮崎)　たまねぎ(愛媛･松山･北海道)　河内晩柑(愛媛)　レモン(愛媛･広島)　えのき茸(愛媛･宮崎･熊本)　しめじ(香川･広島･福岡)　たけのこ(愛媛)　きくらげ(松山)　しいたけ(三重)　わかめ(宮城･岩手)　くきわかめ(徳島)　のり(香川)　ひじき(松山)　緑茶(日本)

※（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。
黄（き）　・・・ 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤（あか）　・・・ 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
緑（みどり）・・・ 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※　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：農林水産省　http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」