



令和3年7月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>「のら倶楽部協力会」から久米で採れた野菜が納入されます。今月は、たまねぎ(1、2、5、9、12、14日)です。</p>									
<p>5日 旬…夏野菜カレー</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>なつやさいカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 21.6g 中 809kcal 27.4g</p>	<p>ぎゅうにゅうとりにく</p> <p>こめ ごま さとう</p> <p>じゃがいも あぶら</p> <p>くるぎとう</p> <p>かぼちゃ キャベツ</p> <p>たまねぎ しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>なす</p> <p>ピーマン</p> <p>にんにく</p> <p>こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 21.6g 中 809kcal 27.4g</p>	<p>6日 とれたてピチピチ魚の日 行事食行事食…七夕(ぞうめん汁)</p> <p>えびのてんぷら</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>たちうおごはん</p> <p>そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.0g 中 773kcal 32.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>たちうお えび たまご</p> <p>なると</p> <p>そうめん</p> <p>こむぎこ</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>ごぼう</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>しいたけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 671kcal 27.2g 中 853kcal 33.8g</p>	<p>7日 スメオリジナル献立</p> <p>たまらんからあげ だいずいりこ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 671kcal 27.2g 中 853kcal 33.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>ちくわ</p> <p>だいず</p> <p>にぼし</p> <p>こめ</p> <p>ごま</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>れんこん</p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>しいたけ</p> <p>さやいんげん</p> <p>にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 25.1g 中 780kcal 30.7g</p>	<p>8日</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーなす</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 25.1g 中 780kcal 30.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>みそ</p> <p>ぶたにく</p> <p>ホキ</p> <p>こめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>しょうが</p> <p>にら</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>なす</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 24.0g 中 838kcal 29.0g</p>	<p>9日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>えだまめスープ</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 24.0g 中 838kcal 29.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>かつししゃも(か'リン)</p> <p>パン</p> <p>パンこ</p> <p>くるぎとう</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>こむぎこ</p> <p>えだまめ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p> <p>コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 24.0g 中 838kcal 29.0g</p>
<p>12日</p> <p>チーズ</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 24.4g 中 788kcal 29.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>チーズ</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>アーモンド</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>しめじ</p> <p>えだまめ</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 30.5g 中 827kcal 38.0g</p>	<p>13日</p> <p>たいのこみあげ</p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 30.5g 中 827kcal 38.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひらてん</p> <p>ひじき</p> <p>あけ</p> <p>たい</p> <p>たまご</p> <p>とりにく</p> <p>だいず</p> <p>こめ</p> <p>こむぎこ</p> <p>ごま</p> <p>こんにやく</p> <p>にんじん</p> <p>パセリ</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 24.1g 中 807kcal 29.4g</p>	<p>14日 スメオリジナル献立</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 24.1g 中 807kcal 29.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>わかめ</p> <p>だいず</p> <p>ぶたにく</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>あぶら</p> <p>くるぎとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>にんにく</p> <p>トマト</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 24.2g 中 832kcal 28.9g</p>	<p>15日 スメオリジナル献立</p> <p>とれたてとれたて感謝の日…長なす</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>のむ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>ごはん</p> <p>ながなすのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 677kcal 24.2g 中 832kcal 28.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまご</p> <p>あおのり</p> <p>あけどうふ</p> <p>わかめ</p> <p>みそ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ちくわ</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>なす</p> <p>たまねぎ</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>すだち</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 678kcal 24.8g 中 859kcal 31.3g</p>	<p>16日 味めぐり…熊本県</p> <p>なつやさいのかきあげ</p> <p>パン</p> <p>タイビーエン</p> <p>すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 678kcal 24.8g 中 859kcal 31.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>うずらたまご</p> <p>ぶたにく</p> <p>にぼし</p> <p>いか</p> <p>たまご</p> <p>パン</p> <p>ごまあぶら</p> <p>はるさめ</p> <p>あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>キャベツ</p> <p>すいか</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>コーン</p> <p>かぼちゃ</p> <p>オクラ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 678kcal 24.8g 中 859kcal 31.3g</p>
<p>19日</p> <p>とりにくのトマトソースに</p> <p>キャロットパン</p> <p>ピーマン</p> <p>えだまめのしおゆで</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 29.7g 中 771kcal 37.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>とりにく</p> <p>パン</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>みずあめ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ピーマン</p> <p>にんじん</p> <p>にんにく</p> <p>もやし</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>トマト</p> <p>しいたけ</p> <p>えだまめ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>トマトピューレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 29.7g 中 771kcal 37.4g</p>	<p>20日</p> <p>かわり</p> <p>きんぴら</p> <p>もちむぎ</p> <p>ぶたたま</p> <p>どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 27.3g 中 786kcal 34.9g</p>	<p>熊本県の味めぐり</p> <p>今月は、熊本県の味めぐりです。「太平燕」は、春雨に豚肉・エビ・イカ・キャベツ・にんじんの旬の野菜と揚げ卵を、鶏ガラスープや豚骨スープで合わせた熊本県のご当地料理です。本来は、中国福建省に伝わる郷土料理で、明治時代に日本に伝わり、日本独特のアレンジが加えられたとされています。現在は、熊本県の中華料理店における定番メニューとして、しょうゆ味・塩味・豚骨味など、色々な味付けで広く愛されています。また、熊本県は、盆地特有の気候で寒暖差が大きいため、甘いすいかが育ち全国的に有名です。</p>						

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(愛媛) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) たけのこ(愛媛) じゃがいも(長崎・千葉・愛媛・青森) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・鹿児島・長崎・愛媛・岡山・熊本・愛知) にんじん(青森・北海道・長崎) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・熊本) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) 枝豆(愛媛・徳島・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本) オクラ(九州) コーン(大分・北海道) すいか(愛媛・鳥取・熊本・石川・長野・山形) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) きくらげ(愛媛)

※ (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】

味めぐり…日本の味めぐり
 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。
 ※ 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>