



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！

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>1日</p> <p>赤 たまご ひらてん きわかめ 黄 こめ こんにやく 黄 さとう もちむぎ あぶら こめ 黄 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.5. 4g 中 7.8 kcal 3.2. 3g</p>	<p>2日</p> <p>赤 えび とりにく 黄 こめ さとう 黄 あぶら じゃがいも マカロニ でんぶん 黄 にんじん だいこん たまねぎ レモン グリンピース ピーマン マッシュルーム</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.8. 6g 中 8.1 kcal 3.5. 6g</p>	<p>3日</p> <p>赤 チーズ だいたい ぶたにく 黄 パン 黄 あぶら さとう スパゲティ 黄 にんじん ピーマン キヤベツ きゅうり コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.5. 8g 中 7.9 kcal 3.2. 3g</p>	<p>4日 行事食…入梅(梅ごぼん)</p> <p>赤 ホキ たまご 黄 こめ さとう 黄 さとう あぶら こめ 黄 うめぼし にんじん ごぼう ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 1g 中 7.6 kcal 3.1. 7g</p>	<p>5日 行事食…歯と口の健康週間(カミカミあげ)</p> <p>赤 ホキ たまご 黄 こめ さとう 黄 さとう あぶら こめ 黄 うめぼし にんじん ごぼう ねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.8. 7g 中 8.0 kcal 3.5. 7g</p>
<p>8日 旬…じゃがいものどぼろ煮</p> <p>赤 じゃがいも 黄 こめ 黄 あぶら でんぶん じゃがいも さとう 黄 えだまめ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2. 5g 中 7.8 kcal 2.7. 8g</p>	<p>9日 とれたて感謝の日…新たまねぎのかき揚げ</p> <p>赤 たまご 黄 えび 黄 こめ みどりまい うどん こむぎこ あぶら 黄 ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.1. 6g 中 7.6 kcal 2.6. 4g</p>	<p>10日</p> <p>赤 たまご 黄 えび 黄 こめ さとう 黄 くるごとう さとう じゃがいも あぶら 黄 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ こまつな コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3. 7g 中 7.6 kcal 2.9. 7g</p>	<p>11日</p> <p>赤 えび ぶたにく 黄 こめ さとう 黄 あぶら こめ 黄 さとう でんぶん はるさめ 黄 キヤベツ きゅうり 黄 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン きくらげ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7. 2g 中 8.0 kcal 3.3. 9g</p>	<p>12日</p> <p>赤 こんぶ たまご ときかのり 黄 パン でんぶん ジャム 黄 あぶら さとう ビーン ごまあぶら 黄 しいたけ しょうが チンゲンサイ キャベツ たまねぎ きゅうり 黄 たけのこ にんじん ピーマン きくらげ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.5. 3g 中 8.1 kcal 3.1. 6g</p>
<p>15日</p> <p>赤 あじ 赤 わかめ どうふ 黄 こめ さとう 黄 こむぎこ パン 黄 でんぶん あぶら 黄 ねぎ たまねぎ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.4. 3g 中 8.0 kcal 2.7. 3g</p>	<p>16日</p> <p>赤 ひじき 黄 ゼリー 黄 もちむぎ さとう 黄 あぶら じゃがいも 黄 ひゅうがなつゼリー 黄 にんにく グリンピース にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.8 kcal 2.0. 4g 中 8.6 kcal 2.5. 3g</p>	<p>17日</p> <p>赤 ホキ 黄 パン 黄 あぶら さとう 黄 じゃがいも あぶら 黄 たまねぎ バイナップル チンゲンサイ コーン 黄 にんじん ピーマン きょうねぎ にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.8. 7g 中 8.0 kcal 3.5. 7g</p>	<p>18日 味めぐり…千葉県</p> <p>赤 かつおぶし 黄 こめ みずあめ 黄 さとう にんじん 黄 こめ さとう 黄 でんぶん じゃがいも でんぶん 黄 にんじん えだまめ にんじん きりぼしだいのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.3. 6g 中 7.9 kcal 2.8. 3g</p>	<p>19日</p> <p>赤 わかめ 黄 パン あぶら さとう 黄 ごまあぶら さとう ビーン じゃがいも 黄 しいたけ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ 黄 しょうが たけのこ ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 7g 中 7.9 kcal 3.2. 2g</p>
<p>22日</p> <p>赤 ヨーグルト 赤 ぶたにく 黄 じゃがいも さとう 黄 こめ 黄 さとう 黄 こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6. 3g 中 7.9 kcal 3.2. 6g</p>	<p>23日 ししゃものなばんづけ 小2び 中3び</p> <p>赤 あげ 黄 ひじき 黄 さわにわん 黄 こめ あげ 黄 こめ さとう 黄 あぶら でんぶん 黄 さとう 黄 にんじん しいたけ えだまめ たけのこ ねぎ たまねぎ レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4. 1g 中 7.9 kcal 3.1. 0g</p>	<p>24日</p> <p>赤 えび 黄 ケチャップあえ 黄 パン 黄 あぶら さとう 黄 じゃがいも さとう 黄 いんげんまめ さとう 黄 こむぎこ でんぶん あぶら 黄 キヤベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 黄 しょうが たけのこ グリンピース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 5g 中 7.8 kcal 3.3. 8g</p>	<p>25日</p> <p>赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 さとう あぶら 黄 でんぶん あぶら 黄 キヤベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 黄 しょうが たけのこ グリンピース</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.9. 7g 中 8.0 kcal 3.6. 2g</p>	<p>26日</p> <p>赤 とりにく 黄 みかんパン 黄 さとう 黄 さとう あぶら 黄 でんぶん あぶら 黄 きょうねぎ にんじん 黄 にら エリンギ 黄 たけのこ コーン 黄 しょうが きゅうり 黄 にんにく たまねぎ 黄 きりぼしだいのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 3.0. 6g 中 7.8 kcal 3.8. 7g</p>
<p>29日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>赤 じゃがいも 黄 しょうが 黄 じゃがいも 黄 さとう 黄 こめ 黄 でんぶん 黄 きょうねぎ ねぎ 黄 にんにくのめ いちご 黄 しいたけ しょうが 黄 えのきたけ たまねぎ にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6. 5g 中 7.9 kcal 3.2. 6g</p>	<p>30日</p> <p>赤 キりコンカン 黄 パン 黄 あぶら さとう 黄 じゃがいも あぶら 黄 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ にんにく ピーマン トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 3.1. 4g 中 8.0 kcal 4.0. 5g</p>	<p>ちばけん あじ</p> <p>千葉県の味めぐり</p> <p>今月は、千葉県の味めぐりです。千葉県では、昔から漁業がさかんに行われてきました。特に銚子や旭、九十九里などでは、いわしの水揚げ量が多いことで有名です。いわしは刺身や塩焼き、煮付け、佃煮のほか「なめろう」「つみれ汁」「さんが焼き」「かば焼き」などの様々な料理で食べられています。</p>		



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) 押し麦(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。
 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>