



# 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>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>たこ たちうお とうもろこし すいか かぼちゃ なす</p> <p>うなぎ トマト えだまめ おくら ゴーヤ きゅうり ピーマン</p>				
<p>19日のデザートについて</p> <p>19日のデザートは、七タ三色ゼリーです。</p> <p>メロン果汁 夏みかん果汁 豆乳 の</p> <p>3つの味です。</p>				
<p>1日</p> <p>とりにくのうめソースやき</p> <p>とうもろこし</p> <p>ごはん ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 602kcal 26.0g</p> <p>中 783kcal 32.6g</p>	<p>2日</p> <p>たいのこうみあげ</p> <p>すもの</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 659kcal 30.2g</p> <p>中 832kcal 37.7g</p>	<p>3日</p> <p>えびのてんぷら (そうめん汁)</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 そうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 606kcal 26.0g</p> <p>中 773kcal 32.7g</p>	<p>4日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>パン</p> <p>カレー</p> <p>すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 687kcal 27.9g</p> <p>中 857kcal 34.3g</p>	<p>5日</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん マーポー</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 626kcal 25.1g</p> <p>中 780kcal 30.7g</p>
<p>6日</p> <p>なつやさいのかきあげ</p> <p>ごはん タイビー</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 632kcal 20.0g</p> <p>中 815kcal 25.0g</p>	<p>7日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>キャロットパン</p> <p>なつやさいのスパゲティ</p> <p>えだまめのしおゆで</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 641kcal 22.4g</p> <p>中 811kcal 27.4g</p>	<p>8日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ぶたたま どんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 612kcal 27.3g</p> <p>中 786kcal 34.9g</p>	<p>9日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>パン</p> <p>カレー</p> <p>すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 687kcal 27.9g</p> <p>中 857kcal 34.3g</p>	<p>10日</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん ながすのみそ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 616kcal 24.1g</p> <p>中 783kcal 29.6g</p>
<p>11日</p> <p>なす たまねぎ</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 687kcal 20.3g</p> <p>中 876kcal 25.5g</p>	<p>12日</p> <p>とりにく</p> <p>のり</p> <p>パン</p> <p>あぶら</p> <p>スパゲティ</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>トマト</p> <p>なす</p> <p>にんにく</p> <p>ズッキーニ</p> <p>ピーマン</p> <p>にんじん</p> <p>みかん</p> <p>マッシュルーム</p> <p>みかんジュース</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 630kcal 25.6g</p> <p>中 783kcal 32.2g</p>	<p>13日</p> <p>たまねぎ</p> <p>コーン</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>セロリ</p> <p>パセリ</p> <p>だいこん</p> <p>きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 630kcal 25.6g</p> <p>中 783kcal 32.2g</p>	<p>14日</p> <p>たまご</p> <p>ひらてん</p> <p>くきわかめ</p> <p>とりにく</p> <p>あぶら</p> <p>もちむぎ</p> <p>さとう</p> <p>ごま</p> <p>こんにやく</p> <p>ねぎ</p> <p>しめじ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 698kcal 24.2g</p> <p>中 884kcal 29.8g</p>	<p>15日</p> <p>きゅうりにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>だいた</p> <p>とりにく</p> <p>わかめ</p> <p>パン</p> <p>あぶら</p> <p>くるごとう</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>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 646kcal 22.8g</p> <p>中 811kcal 27.4g</p>
<p>16日</p> <p>きゅうりにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>あけ</p> <p>とうふ</p> <p>みそ</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</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>しょうが</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 687kcal 20.3g</p> <p>中 876kcal 25.5g</p>	<p>17日</p> <p>きゅうりにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>あけ</p> <p>とうふ</p> <p>みそ</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</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>しょうが</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 687kcal 20.3g</p> <p>中 876kcal 25.5g</p>	<p>18日</p> <p>きゅうりにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>あけ</p> <p>とうふ</p> <p>みそ</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</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>しょうが</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 687kcal 20.3g</p> <p>中 876kcal 25.5g</p>	<p>19日</p> <p>きゅうりにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>あけ</p> <p>とうふ</p> <p>みそ</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</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>しょうが</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 687kcal 20.3g</p> <p>中 876kcal 25.5g</p>	<p>20日</p> <p>きゅうりにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>あけ</p> <p>とうふ</p> <p>みそ</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>でんぶん</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>しょうが</p> <p>こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 687kcal 20.3g</p> <p>中 876kcal 25.5g</p>



くもと けん あじ

## 熊本県の味めぐり

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言われています。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。

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けます。

※ 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>