

令和5年6月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p align="center">あじ えひめ けん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、愛媛県の『おもぶり』です。 『おもぶり』は、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作る「混ぜご飯」です。愛媛の方言の「混ぜる、混ぜ込む」を意味する、「もぶる」からその名がついたと言われていました。春は山菜、冬は大根や里芋など、季節の食材を加えることで1年中楽しめる料理です。</p>									
<p align="center">しん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p align="center">あじ じゃがいも ごぼう メロン たまねぎ びわ グリーンアスパラガス</p>									
<p>1日 わかどりの マリアソース</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン みそ とりにく</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも でんぶん いんげんまめ あぶら こんにやく</p> <p>緑 パセリ セロリ にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.2 g 中 7.6 kcal 2.7 g</p>									
<p>2日 バンサンス</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ</p> <p>黄 こめ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら</p> <p>緑 きょうねぎ しいたけ にら きゅうり たけのこ だいこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.7 g 中 7.5 kcal 3.3 g</p>									
<p>3日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりかみキャップ)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうにゅう</p> <p>黄 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>緑 パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド アーモンドいりかみキャップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.1 kcal 2.9 g</p>									
<p>4日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりかみキャップ)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうにゅう</p> <p>黄 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>緑 パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド アーモンドいりかみキャップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.1 kcal 2.9 g</p>									
<p>5日 こんぶ サラダ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ じゃがいも くらざとう ごまあぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.0 g 中 7.5 kcal 2.5 g</p>									
<p>6日 ホキの ピリカラフル</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 ホキの ピリカラフル ワンタン スープ だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 3.1 g 中 7.5 kcal 4.0 g</p>									
<p>7日 キャベツのごまあえ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ホキにほし</p> <p>黄 あぶら でんぶん ごまあぶら ワンタン さとう</p> <p>緑 にんじん やし チンゲンサイ たまねぎ 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 5.6 kcal 2.5 g 中 7.1 kcal 3.0 g</p>									
<p>8日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンドいりかみキャップ)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうにゅう</p> <p>黄 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>緑 パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド アーモンドいりかみキャップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.1 kcal 2.9 g</p>									
<p>9日 こまつなのおひたし</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あけ カラフトししゃも(か'リン)</p> <p>黄 こめ うどん もちむぎ さとう はるさめ じゃがいも だきまむぎ でんぶん あかまい あぶら みどりまい</p> <p>緑 たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ こまつな だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.4 g 中 7.2 kcal 3.0 g</p>									
<p>10日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく たい あけ とうふ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ じゃがいも さとう</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ にんにく こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.6 kcal 3.3 g</p>									
<p>11日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく たい あけ とうふ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ じゃがいも さとう</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ にんにく こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.6 kcal 3.3 g</p>									
<p>12日 だいずとひじきの かきあげ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく にほし たまご ひじき えび だいず</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ あぶら こむぎこ でんぶん</p> <p>緑 ねぎ しめじ にんじん たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.8 g 中 8.0 kcal 3.6 g</p>									
<p>13日 ナムル</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にほし</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ナムル パイナップル ちゅうか いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.5 g 中 7.4 kcal 3.3 g</p>									
<p>14日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご とうふ あじ</p> <p>黄 こめ ぱんこ でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ</p> <p>緑 うめ ねぎ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.1 g 中 7.5 kcal 2.5 g</p>									
<p>15日 ポイルやさい</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ にんにく こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.3 kcal 2.8 g</p>									
<p>16日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく たい あけ とうふ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ じゃがいも さとう</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ にんにく こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.6 kcal 3.3 g</p>									
<p>17日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく たい あけ とうふ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ じゃがいも さとう</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ にんにく こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.6 kcal 3.3 g</p>									
<p>18日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく たい あけ とうふ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ じゃがいも さとう</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ にんにく こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.6 kcal 3.3 g</p>									
<p>19日 わかめごはん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく アーモンド</p> <p>緑 にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.2 g 中 7.4 kcal 2.7 g</p>									
<p>20日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく にほし あおりの</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 グリーンアスパラガスの サラダ カレー スパゲティ にほしのいそかえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.8 g 中 7.6 kcal 3.6 g</p>									
<p>21日 すもの</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく にほし あおりの</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 すもの ぶたにくのかりんあげ もずくじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.3 g 中 7.3 kcal 2.8 g</p>									
<p>22日 ハンバーグ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 たまご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.2 g 中 7.2 kcal 2.7 g</p>									
<p>23日 ホキの からあげ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 たまご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.5 g 中 8.0 kcal 3.2 g</p>									
<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく たい あけ とうふ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ じゃがいも さとう</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ にんにく こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.6 kcal 3.3 g</p>									
<p>25日 味めぐり…愛媛県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく たい あけ とうふ</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ じゃがいも さとう</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ にんにく こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.6 kcal 3.3 g</p>									
<p>26日 いそかえ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ あけ じゃこすりみ</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく アーモンド</p> <p>緑 ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.0 g 中 7.2 kcal 2.4 g</p>									
<p>27日 フレンチ サラダ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 フレンチ サラダ カレー ビーンズ メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.3 g</p>									
<p>28日 チンゲンサイの おひたし</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく にほし あおりの</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 チンゲンサイの おひたし いかのからあげ けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.4 g 中 7.3 kcal 3.0 g</p>									
<p>29日 きりぼしだいの ちゅうかサラダ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 たまご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.2 g 中 7.2 kcal 2.7 g</p>									
<p>30日 ごまあえ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 たまご スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6 g 中 7.5 kcal 3.1 g</p>									

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) いわし(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) ししゃも(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) かぼちゃ(中米・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) パイナップル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(兵庫) もずく(沖縄) しいたけ(栃木・岩手) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(松山)

※ (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…日本の味めぐり献立
旬…旬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。
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＞
使用イラスト：株式会社アダム「5訂版食品図鑑」