

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います。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">しゅん 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 たまねぎ じゃがいも ごぼう メロン じゃがいも びわ グリーンアスパラガス</p>									
<p>1日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン みそ とりにく 黄 こめ さとう じゃがいも でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく 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 5.9.3kcal 2.2.6g 中 7.6.7kcal 2.7.4g</p>									
<p>2日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ 黄 こめ ごま でんぶん はるさめ ごまあぶら 緑 きょうねぎ しいたけ にら きゅうり たけのこ だいこん にんにく しょうが たまねぎ にんじん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9.2kcal 2.7.1g 中 7.5.6kcal 3.3.3g</p>									
<p>3日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく 緑 ねぎ しめじ えのきたけ かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6.1kcal 2.5.0g 中 7.1.3kcal 3.0.6g</p>									
<p>4日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく 緑 ねぎ しめじ えのきたけ かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6.1kcal 2.5.0g 中 7.1.3kcal 3.0.6g</p>									
<p>5日</p> <p>赤 こんぶ サラダ 黄 もちむぎ ごはん ハヤシライス(ルー) 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.8.8kcal 2.0.6g 中 7.5.1kcal 2.5.2g</p>									
<p>6日</p> <p>赤 ホキのピリカラフル 黄 ひめむぎパン ワンタンスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.0.1kcal 2.5.5g 中 7.5.3kcal 4.0.0g</p>									
<p>7日</p> <p>赤 キャベツのごまあえ 黄 ぶたにくのしょうがやき ごはん みそしる 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.6.1kcal 2.5.0g 中 7.1.3kcal 3.0.6g</p>									
<p>8日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく みそ じゃがいも あげどうふ とうにゅう ぶたにく 黄 しょうゆドレッシング サラダ パン クリームスープ アーモンドいりカミカミチップ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.7.0kcal 2.3.5g 中 7.1.6kcal 2.9.0g</p>									
<p>9日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ うどん もちむぎ さとう はるさめ でんぶん あぶら 緑 ねぎ こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6.0kcal 2.4.2g 中 7.2.7kcal 3.0.9g</p>									
<p>10日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ うどん もちむぎ さとう はるさめ でんぶん あぶら 緑 ねぎ こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6.0kcal 2.4.2g 中 7.2.7kcal 3.0.9g</p>									
<p>11日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ うどん もちむぎ さとう はるさめ でんぶん あぶら 緑 ねぎ こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6.0kcal 2.4.2g 中 7.2.7kcal 3.0.9g</p>									
<p>12日</p> <p>赤 だいたいひじきの かきあげ 黄 もちむぎ ごはん ぶたたまどんぶり(ぐ) 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.2.6kcal 2.8.3g 中 8.0.9kcal 3.6.1g</p>									
<p>13日</p> <p>赤 ナムル 黄 パン ちゅうか いため 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.8.3kcal 2.5.5g 中 7.4.2kcal 3.3.2g</p>									
<p>14日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく 緑 ねぎ しめじ えのきたけ かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0.9kcal 2.1.2g 中 7.5.6kcal 2.5.7g</p>									
<p>15日</p> <p>赤 ポイルやさい 黄 とりにくのケチャップやき ごはん ミネストローネ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.7.5kcal 2.3.3g 中 7.3.5kcal 2.8.7g</p>									
<p>16日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ うどん もちむぎ さとう はるさめ でんぶん あぶら 緑 ねぎ こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0.2kcal 2.6.0g 中 7.6.6kcal 3.3.2g</p>									
<p>17日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ うどん もちむぎ さとう はるさめ でんぶん あぶら 緑 ねぎ こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0.2kcal 2.6.0g 中 7.6.6kcal 3.3.2g</p>									
<p>18日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ うどん もちむぎ さとう はるさめ でんぶん あぶら 緑 ねぎ こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0.2kcal 2.6.0g 中 7.6.6kcal 3.3.2g</p>									
<p>19日</p> <p>赤 わかめ ぶたにく 黄 こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく 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 5.7.9kcal 2.2.9g 中 7.4.1kcal 2.7.8g</p>									
<p>20日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく 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 5.9.9kcal 2.8.8g 中 7.6.4kcal 3.6.1g</p>									
<p>21日</p> <p>赤 すもの 黄 ぶたにくのかりんあげ ごはん もずくじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.7.2kcal 2.3.3g 中 7.3.0kcal 2.8.4g</p>									
<p>22日</p> <p>赤 ハンバーグ ポイルキャベツ ごはん たまごスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.7.4kcal 2.2.2g 中 7.2.6kcal 2.7.1g</p>									
<p>23日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ うどん もちむぎ さとう はるさめ でんぶん あぶら 緑 ねぎ こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4.4kcal 2.5.9g 中 8.0.3kcal 3.2.0g</p>									
<p>24日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ うどん もちむぎ さとう はるさめ でんぶん あぶら 緑 ねぎ こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4.4kcal 2.5.9g 中 8.0.3kcal 3.2.0g</p>									
<p>25日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あげどうふ ぶたにく 黄 こめ うどん もちむぎ さとう はるさめ でんぶん あぶら 緑 ねぎ こまつな にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4.4kcal 2.5.9g 中 8.0.3kcal 3.2.0g</p>									
<p>26日</p> <p>赤 いそあえ 黄 ちぎりじゃこてん ごはん じゃがいものみそしる 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.6.7kcal 2.0.5g 中 7.2.2kcal 2.4.9g</p>									
<p>27日</p> <p>赤 フレンチサラダ 黄 こくとうパン カレー ビーンズ メロン 緑 エネルギー たんぱく質 小 6.3.0kcal 2.6.8g 中 7.8.7kcal 3.3.4g</p>									
<p>28日</p> <p>赤 チンゲンサイの おひたし 黄 のり ごはん いかのからあげ けんちん じる 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.7.6kcal 2.4.5g 中 7.3.1kcal 3.0.4g</p>									
<p>29日</p> <p>赤 きりぼしだいの ちゅうかサラダ 黄 ごまかな ごはん はっほうさい 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.7.6kcal 2.8.3g 中 7.3.8kcal 3.4.0g</p>									
<p>30日</p> <p>赤 ごまあえ 黄 いわしのうめに ごはん いそに 緑 エネルギー たんぱく質 小 5.9.5kcal 2.6.1g 中 7.5.5kcal 3.1.9g</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) 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(中南米・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。
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＞