



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7月 予定献立表

6月に引き続き、配膳時の感染防止として、「主食におかず2品」の献立となります。

減らしたメニューに使用する予定であった食材は、他のおかずに取り入れるなどして、必要な栄養価を摂ることができるようにしています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 しん かな やさい くだもの たこ たちうお ゴーヤ おくら トマト ピーマン かぼちゃ うなぎ とうもろこし えだまめ きゅうり なす	1日 赤 ホキ とりにく わかめ すだち ふうみづけ ヨーグルト 黄 ごはん ホキのあまからに 緑 エネルギー たんぱく質 小 630kcal 24.0g 中 783kcal 28.8g	2日 赤 どれたて感謝の日… 長なす たいの たつたあげ 黄 ゆかりごはん ながなすのみそしる 緑 エネルギー たんぱく質 小 620kcal 25.4g 中 789kcal 31.1g	3日 赤 ぎゅうにゅう どうふ とりにく だいず にぼし 黄 パン はるさめ でんぶん さとう あぶら 緑 キャベツ きくらげ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にんにく	4日 赤 ぎゅうにゅう どうふ とりにく だいず にぼし 黄 パン あぶら さとう じゃがいも アーモンド 緑 たまねぎ にんじん しめじ グリンピース こまつな キャベツ
6日 赤 ごまドレッシング サラダ チーズ 黄 もちむぎ ごはん なつやさいカレー 緑 エネルギー たんぱく質 小 664kcal 22.8g 中 851kcal 28.2g	7日 行事食…七夕 (そうめん汁) 赤 えびの こうみあげ 黄 たちうおめし そうめんじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 26.8g 中 782kcal 33.8g	8日 赤 ドレッシングサラダ 黄 ひめむぎパン ポークビーンズ 緑 エネルギー たんぱく質 小 628kcal 26.7g 中 782kcal 32.8g	9日 我が家の献立 優秀作品 赤 とりにくのおおば ぱんにくあげ 黄 コーンピラフ たまごスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 29.4g 中 826kcal 36.8g	10日 赤 ぎゅうにゅう どうふ とりにく 黄 パン あぶら さとう じゃがいも アーモンド 緑 たまねぎ にんじん しめじ グリンピース こまつな キャベツ
13日 味めぐり…東京都 赤 バイン さかなの あおなあえ 黄 たきこみごはん すましじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 646kcal 26.8g 中 793kcal 33.3g	14日 旬…夏野菜のかき揚げ 赤 なつやさいのかき揚げ 黄 ごはん いそに 緑 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 22.7g 中 781kcal 27.4g	15日 赤 コーン サラダ 黄 パン なつやさいのスバゲティ 緑 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 23.5g 中 796kcal 29.0g	16日 赤 ヨーグルト 黄 めいごごはん ちゅうかコーンスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 658kcal 28.5g 中 822kcal 35.2g	17日 赤 ぎゅうにゅう どうふ とりにく だいず とうにゅう カツオししゃも (かぶり) 黄 パン さとう みずあめ あぶら じゃがいも 緑 にんじん えだまめ たまねぎ
20日 赤 ひゅうがなつゼリー ナムル 黄 ごはん チキンカレー 緑 エネルギー たんぱく質 小 679kcal 21.6g 中 846kcal 26.3g	東京都の味めぐり 今月は、東京都の味めぐりです。 小松菜は、東京都で最も多く栽培されている野菜の一つです。「小松菜」という名前は、東京都江戸川区小松川という地名から付けられたといわれています。江戸時代、小松川を訪れた将軍徳川吉宗が、食事に出された青菜を気に入り、この地名にちなんで小松菜と名付けたという言い伝えが残っています。			夏野菜を 食べましょう 夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、おくら、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素がたくさん含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。
27日 赤 さばのみそに 黄 ちやめし さわにわん 緑 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 24.7g 中 761kcal 29.7g	28日 赤 きりぼしだいこん とひじきのいも 黄 ごはん ちゅうかどんぶり 緑 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 26.3g 中 788kcal 33.4g	29日 赤 ホキのレモンに 黄 いちごジャム パン タイピーエン 緑 エネルギー たんぱく質 小 651kcal 30.8g 中 803kcal 38.3g	30日 我が家の献立 最優秀作品 赤 みかんゼリー とけものネギダレ/ソー 黄 ごはん みそしる 緑 エネルギー たんぱく質 小 652kcal 24.7g 中 817kcal 30.6g	31日 赤 チリコンカン 黄 こめごはん やさいたっぷりスープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 610kcal 33.1g 中 762kcal 41.6g

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 煮干(愛媛) すり身・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎・千葉・青森・長野) 玉葱(愛媛) 人参(青森・長崎・北海道) 大根(北海道・青森) 松山長なす(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブッキーニ(長野) キャベツ(長野・愛媛・群馬・熊本) チンゲンサイ(徳島・愛媛・高知・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡) 大葉(愛媛・高知・愛知) 新しょうが(高知・徳島・宮崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) 枝豆(愛媛) ミノトマト(愛媛・宮崎・熊本・北海道・長崎) すいか(愛媛・鳥取・石川・山形) わかめ(宮城・岩手) 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
旬…旬の食材を生かした献立
どれたて感謝の日…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>