

令和4年6月 予定献立表

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

あじ

ぶくおかけん

味のめぐり (福岡県)

今月の味のめぐりは、「福岡県」です。

『がめ煮』は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来はいくつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとか、スッポンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどといわれています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」とも呼ばれています。

6日 味のめぐり…福岡県

キャベツのおひたし

エネルギー	たんぱく質
小 5.74kcal	2.5. 7g
中 7.32kcal	3.1. 7g

ぎゅうにゅう
くわく
たまご
たい

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 5.86kcal	2.5. 1g
中 7.43kcal	3.1. 0g

7日 行事食…入梅 (梅ごはん)

さんしよくあえ

エネルギー	たんぱく質
小 5.86kcal	2.5. 1g
中 7.43kcal	3.1. 0g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
じゃがいも
さとう
あぶら
さとう
うめ
ねぎ
たまねぎ
こまつな
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 6.19kcal	2.4. 8g
中 8.53kcal	3.2. 0g

8日

きりぼしだいこんの
ちゅうかサラダ

エネルギー	たんぱく質
小 6.19kcal	2.4. 8g
中 8.53kcal	3.2. 0g

ぎゅうにゅう
えび
いか
ぶたにく

こめ
じゃがいも
さとう
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 6.19kcal	2.4. 8g
中 8.53kcal	3.2. 0g

9日

そくせきづけ

エネルギー	たんぱく質
小 5.99kcal	2.3. 0g
中 7.94kcal	2.9. 9g

ぎゅうにゅう
だいた
ひじき

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 5.99kcal	2.3. 0g
中 7.94kcal	2.9. 9g

10日

ごまドレッシング
サラダ

エネルギー	たんぱく質
小 5.59kcal	2.3. 3g
中 7.16kcal	2.9. 5g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 5.59kcal	2.3. 3g
中 7.16kcal	2.9. 5g

13日

くるみあえ

エネルギー	たんぱく質
小 6.43kcal	2.9. 9g
中 8.91kcal	3.8. 0g

ぎゅうにゅう
とうふ
ぶたにく
いか

こめ
あぶら
さとう
でんぶ
こむぎ
しめじ
ねぎ
たけのこ
にんじん
たまねぎ
キャベツ
こまつな

エネルギー	たんぱく質
小 6.43kcal	2.9. 9g
中 8.91kcal	3.8. 0g

14日

ごまあえ

エネルギー	たんぱく質
小 5.82kcal	2.4. 1g
中 7.56kcal	3.0. 6g

ぎゅうにゅう
あけ
とうふ
みそ

こめ
でんぶ
さとう
ごま
えのきたけ
たまねぎ
かぼちゃ
ねぎ
だいこん
こまつな
キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 5.82kcal	2.4. 1g
中 7.56kcal	3.0. 6g

15日

チリコンカン

エネルギー	たんぱく質
小 6.00kcal	2.7. 5g
中 7.43kcal	3.4. 1g

ぎゅうにゅう
ベーコン
だいた
ぶたにく

こめ
あぶら
さとう
でんぶ
ごま
えのきたけ
たまねぎ
かぼちゃ
ねぎ
だいこん
こまつな
キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 6.00kcal	2.7. 5g
中 7.43kcal	3.4. 1g

16日

チンゲンサイのおひたし

エネルギー	たんぱく質
小 5.68kcal	2.2. 0g
中 7.12kcal	2.6. 1g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 5.68kcal	2.2. 0g
中 7.12kcal	2.6. 1g

17日

ナムル

エネルギー	たんぱく質
小 6.32kcal	2.7. 0g
中 7.91kcal	3.3. 4g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 6.32kcal	2.7. 0g
中 7.91kcal	3.3. 4g

20日

かいそうサラダ

エネルギー	たんぱく質
小 6.03kcal	2.8. 3g
中 7.53kcal	3.5. 3g

ぎゅうにゅう
とうふ
ぶたにく
わかめ

こめ
あぶら
さとう
でんぶ
こむぎ
しめじ
ねぎ
たけのこ
にんじん
たまねぎ
キャベツ
こまつな

エネルギー	たんぱく質
小 6.03kcal	2.8. 3g
中 7.53kcal	3.5. 3g

21日

こさかな

エネルギー	たんぱく質
小 5.86kcal	2.6. 4g
中 7.55kcal	3.3. 3g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
じゃがいも
さとう
あぶら
さとう
うめ
ねぎ
たまねぎ
こまつな
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 5.86kcal	2.6. 4g
中 7.55kcal	3.3. 3g

22日

のむヨーグルト

エネルギー	たんぱく質
小 6.05kcal	2.3. 1g
中 7.58kcal	2.7. 7g

ぎゅうにゅう
ベーコン
だいた
ぶたにく

こめ
あぶら
さとう
でんぶ
ごま
えのきたけ
たまねぎ
かぼちゃ
ねぎ
だいこん
こまつな
キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小 6.05kcal	2.3. 1g
中 7.58kcal	2.7. 7g

23日

すだちふうみづけ

エネルギー	たんぱく質
小 5.76kcal	2.2. 2g
中 7.30kcal	2.6. 4g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 5.76kcal	2.2. 2g
中 7.30kcal	2.6. 4g

24日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ

グリーンアスパラガスの
サラダ

エネルギー	たんぱく質
小 5.84kcal	2.4. 5g
中 7.41kcal	3.0. 2g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 5.84kcal	2.4. 5g
中 7.41kcal	3.0. 2g

27日

えびの
からあげ

エネルギー	たんぱく質
小 6.04kcal	2.6. 1g
中 7.78kcal	3.4. 0g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 6.04kcal	2.6. 1g
中 7.78kcal	3.4. 0g

28日

アーモンド

エネルギー	たんぱく質
小 5.78kcal	2.1. 3g
中 7.18kcal	2.5. 4g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 5.78kcal	2.1. 3g
中 7.18kcal	2.5. 4g

29日

ホキの
ピリカラフル

エネルギー	たんぱく質
小 5.66kcal	2.8. 1g
中 7.12kcal	3.5. 4g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 5.66kcal	2.8. 1g
中 7.12kcal	3.5. 4g

30日

キャベツのおひたし

エネルギー	たんぱく質
小 5.79kcal	2.2. 6g
中 7.30kcal	2.7. 1g

ぎゅうにゅう
あけ
たまご

こめ
こんにやく
あぶら
さとう
ごま
さいし
にんじん
れんこん
たけのこ
にんじん
ごぼう
キャベツ
にんじん

エネルギー	たんぱく質
小 5.79kcal	2.2. 6g
中 7.30kcal	2.7. 1g

旬の魚・野菜・果物

あじ

メロン

じゃがいも

グリーン
アスパラガス

たまねぎ

びわ

松山市学校給食の
 今月の主な食品の予定産地

平肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛・福岡) 鶏肉(愛媛) 合い挽肉(愛媛) 鶏皮(東北) たい(愛媛) ホキ(愛媛) ぶり(南本) ぶり(北沢) 立烏(高知) かつお(高知) 鰯(愛媛) 干し(北海道) 大立(北海道) 干し(愛媛) じゃがいも(長崎) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) こまつな(愛媛・福岡) にんじん(徳島・長崎・熊本) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・群馬・茨城・徳島) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・徳島) たまねぎ(松山・愛媛) れんこん(徳島) メロン(愛知・愛媛) バイナツル(タイ) うめ(和歌山) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) マッシュルーム(千葉) しいたけ(島根) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) のり(愛媛) 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【からだの調子をとのえる食べ物】

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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.cityv.matsuyama.ehime.jp/kuurashi/kosodate/kyuusvoku/gakkoukyusvoku.html>



＜松山市HP＞