

令和5年 5月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 行事食…八十八夜(茶飯) ホキのレモンに ちやめし ふたじる エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.0g 中 766kcal 30.6g		2日 じゃがいもとえびのケチャップいため パン ちゅうかコーン スープ エネルギー たんぱく質 小 581kcal 28.5g 中 722kcal 34.9g		3日 けん ぼう き ねん び 憲法記念日		4日 みどりの日		5日 こどもの日	
8日 にくだんこのあまずし キムチごはん ビーフ丼 エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.0g 中 735kcal 30.6g		9日 くわかのめサラダ パン じゃがいものベーコンに かわちばんかん エネルギー たんぱく質 小 576kcal 21.3g 中 727kcal 26.3g		10日 旬…えんどうごはん とうふのかわりあげ えんどうごはん わかめじる エネルギー たんぱく質 小 606kcal 20.4g 中 759kcal 25.1g		11日 フレンチサラダ パン イタリアンスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 570kcal 22.7g 中 733kcal 28.3g		12日 旬…そら豆のかき揚げ しそひじき そらまめのかき揚げ ごはん だんごじる エネルギー たんぱく質 小 607kcal 21.6g 中 768kcal 26.6g	
15日 ごまあえ ホキのからあげ もちむぎごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 587kcal 25.0g 中 741kcal 31.2g		16日 ごまあえ もちむぎごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 564kcal 24.6g 中 723kcal 30.1g		17日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		18日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		19日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g	
22日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		23日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		24日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		25日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		26日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g	
29日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		30日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		31日 旬めぐり…高知県 ゆずふうみづけ かつおのたつたあげ しょうがごはん にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		旬の魚・野菜・果物 旬の魚・野菜・果物 エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g		旬の魚・野菜・果物 旬の魚・野菜・果物 エネルギー たんぱく質 小 561kcal 24.4g 中 716kcal 30.3g	

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) かつお(長崎) たい(愛媛) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐、あげ(カナダ・アメリカ) すりみ、平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 緑茶(日本・鹿児島) たけのご(愛媛) れんこん(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) だいこん(長崎・香川・鹿児島・徳島・愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にら(高知・宮崎) しょうが(高知・熊本・宮崎・愛媛・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎) 河内晩柑(愛媛) ゆず(高知) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(愛媛) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・日本) くわわかめ(徳島・日本) 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。

※赤黄緑
(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
(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
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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 使用イラスト：株式会社アトム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>