



令和3年6月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、びわ、ごぼう、メロン</p>	<p>1日</p> <p>じゃがいもとぶたにくのいだけもの</p> <p>パン、ちゅうかコーン、スープ、メロン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.4kcal</td><td>2.5. 4g</td></tr> <tr><td>中 77.0kcal</td><td>3.1. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.4kcal	2.5. 4g	中 77.0kcal	3.1. 7g	<p>2日</p> <p>いわしのうめに</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん、きりぼしだいこんのうまに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.4kcal</td><td>2.4. 8g</td></tr> <tr><td>中 80.0kcal</td><td>2.9. 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.4kcal	2.4. 8g	中 80.0kcal	2.9. 9g	<p>3日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん、ピーマンじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.6kcal</td><td>2.4. 9g</td></tr> <tr><td>中 78.0kcal</td><td>3.0. 5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.6kcal	2.4. 9g	中 78.0kcal	3.0. 5g	<p>4日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>もちむぎごはん、カレーライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 64.5kcal</td><td>2.2. 5g</td></tr> <tr><td>中 84.0kcal</td><td>2.8. 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 64.5kcal	2.2. 5g	中 84.0kcal	2.8. 1g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.4kcal	2.5. 4g																																	
中 77.0kcal	3.1. 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.4kcal	2.4. 8g																																	
中 80.0kcal	2.9. 9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.6kcal	2.4. 9g																																	
中 78.0kcal	3.0. 5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 64.5kcal	2.2. 5g																																	
中 84.0kcal	2.8. 1g																																	
<p>7日 味めぐり…愛媛県</p> <p>わかどりのうめあげ</p> <p>おひたし</p> <p>たこめし、わかめじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.2kcal</td><td>2.5. 4g</td></tr> <tr><td>中 78.9kcal</td><td>3.3. 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.2kcal	2.5. 4g	中 78.9kcal	3.3. 1g	<p>8日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシング</p> <p>パン、サラダ、クリームスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.0kcal</td><td>2.4. 2g</td></tr> <tr><td>中 76.1kcal</td><td>3.0. 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.0kcal	2.4. 2g	中 76.1kcal	3.0. 0g	<p>9日 旬…あじフライ</p> <p>あじフライ</p> <p>レモンふうみづけ</p> <p>ごはん、にらたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 65.2kcal</td><td>2.2. 0g</td></tr> <tr><td>中 80.8kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 65.2kcal	2.2. 0g	中 80.8kcal	2.6. 5g	<p>10日</p> <p>チリコンカン</p> <p>ごはん、キャベツとベーコンのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.9kcal</td><td>2.5. 3g</td></tr> <tr><td>中 75.2kcal</td><td>3.0. 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 59.9kcal	2.5. 3g	中 75.2kcal	3.0. 3g	<p>11日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>のむヨーグルト、ホキのたつたあげ</p> <p>うめごはん、けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.3kcal</td><td>2.8. 0g</td></tr> <tr><td>中 77.5kcal</td><td>3.5. 9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.3kcal	2.8. 0g	中 77.5kcal	3.5. 9g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.2kcal	2.5. 4g																																	
中 78.9kcal	3.3. 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.0kcal	2.4. 2g																																	
中 76.1kcal	3.0. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 65.2kcal	2.2. 0g																																	
中 80.8kcal	2.6. 5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.9kcal	2.5. 3g																																	
中 75.2kcal	3.0. 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.3kcal	2.8. 0g																																	
中 77.5kcal	3.5. 9g																																	
<p>14日</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>パイナップル</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 62.2kcal</td><td>2.3. 3g</td></tr> <tr><td>中 78.9kcal</td><td>2.9. 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.2kcal	2.3. 3g	中 78.9kcal	2.9. 1g	<p>15日</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>カレースパゲティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 65.3kcal</td><td>2.6. 9g</td></tr> <tr><td>中 82.8kcal</td><td>3.3. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 65.3kcal	2.6. 9g	中 82.8kcal	3.3. 7g	<p>16日</p> <p>アーモンドいりカミカミあげ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 62.6kcal</td><td>2.2. 4g</td></tr> <tr><td>中 78.0kcal</td><td>2.7. 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.6kcal	2.2. 4g	中 78.0kcal	2.7. 3g	<p>17日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん、あつあげいり はっほうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.1kcal</td><td>2.4. 0g</td></tr> <tr><td>中 76.3kcal</td><td>2.9. 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.1kcal	2.4. 0g	中 76.3kcal	2.9. 3g	<p>18日</p> <p>たいのしおやき</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ごはん、すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.2kcal</td><td>2.7. 3g</td></tr> <tr><td>中 76.0kcal</td><td>3.2. 8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.2kcal	2.7. 3g	中 76.0kcal	3.2. 8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.2kcal	2.3. 3g																																	
中 78.9kcal	2.9. 1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 65.3kcal	2.6. 9g																																	
中 82.8kcal	3.3. 7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.6kcal	2.2. 4g																																	
中 78.0kcal	2.7. 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.1kcal	2.4. 0g																																	
中 76.3kcal	2.9. 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.2kcal	2.7. 3g																																	
中 76.0kcal	3.2. 8g																																	
<p>21日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(く)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.7kcal</td><td>2.5. 0g</td></tr> <tr><td>中 79.5kcal</td><td>3.1. 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.7kcal	2.5. 0g	中 79.5kcal	3.1. 0g	<p>22日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン、よふうにこみ</p> <p>くるみだいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.0kcal</td><td>2.5. 8g</td></tr> <tr><td>中 77.0kcal</td><td>3.2. 3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.0kcal	2.5. 8g	中 77.0kcal	3.2. 3g	<p>23日</p> <p>のり、かきあげ</p> <p>ごこくまいりごはん</p> <p>わかめうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.8kcal</td><td>2.1. 8g</td></tr> <tr><td>中 76.2kcal</td><td>2.7. 4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 59.8kcal	2.1. 8g	中 76.2kcal	2.7. 4g	<p>24日</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ごはん、チャウダー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 68.8kcal</td><td>2.4. 3g</td></tr> <tr><td>中 87.5kcal</td><td>3.0. 0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 68.8kcal	2.4. 3g	中 87.5kcal	3.0. 0g	<p>25日</p> <p>ぶたにくのころもあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん、みそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 68.6kcal</td><td>2.7. 1g</td></tr> <tr><td>中 85.7kcal</td><td>3.3. 1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 68.6kcal	2.7. 1g	中 85.7kcal	3.3. 1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 63.7kcal	2.5. 0g																																	
中 79.5kcal	3.1. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 61.0kcal	2.5. 8g																																	
中 77.0kcal	3.2. 3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.8kcal	2.1. 8g																																	
中 76.2kcal	2.7. 4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 68.8kcal	2.4. 3g																																	
中 87.5kcal	3.0. 0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 68.6kcal	2.7. 1g																																	
中 85.7kcal	3.3. 1g																																	
<p>28日</p> <p>アーモンド、ごます</p> <p>ごはん、じゃがいものそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 67.3kcal</td><td>2.4. 0g</td></tr> <tr><td>中 83.4kcal</td><td>2.8. 8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 67.3kcal	2.4. 0g	中 83.4kcal	2.8. 8g	<p>29日</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン、ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 62.4kcal</td><td>2.7. 5g</td></tr> <tr><td>中 77.8kcal</td><td>3.3. 8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.4kcal	2.7. 5g	中 77.8kcal	3.3. 8g	<p>30日</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん、じゃがいものみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.4kcal</td><td>2.6. 8g</td></tr> <tr><td>中 76.8kcal</td><td>3.2. 7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.4kcal	2.6. 8g	中 76.8kcal	3.2. 7g	<p>愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。</p>													
エネルギー	たんぱく質																																	
小 67.3kcal	2.4. 0g																																	
中 83.4kcal	2.8. 8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.4kcal	2.7. 5g																																	
中 77.8kcal	3.3. 8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.4kcal	2.6. 8g																																	
中 76.8kcal	3.2. 7g																																	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミノトマト(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) にら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛知) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(北海道)

※ (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

※ 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>