

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|--|---|--|---|--|--|---|--|---|---|--|--|--|
| <p>2日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>おひたし たいのころもあげ ちやめし ぶたじる</p> <p>赤 みそ ぶたにく あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎ さとう</p> <p>黄 りょくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが キャベツ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.8kcal 26.0g 中7 5.3kcal 32.6g</p> | <p>3日</p> <p>けん ぼう き ねん び 憲法記念日</p> | <p>4日</p> <p>ひ みどりの日</p> | <p>5日</p> <p>ひ こどもの日</p> | <p>6日</p> <p>とりにくの マリアナソース コーンライス やさしいたつぶり スープ</p> <p>赤 ぶたにく みそ とりにく こめ いんげんまめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも</p> <p>黄 コーン かぼちゃ パセリ セロリ にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 7.8kcal 23.0g 中7 4.7kcal 28.7g</p> | <p>9日</p> <p>ヨーグルト ピピンパ(く) もちむぎ ごはん にらたま スープ</p> <p>赤 たまご とうふ ヨーグルト</p> <p>黄 でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 7.9kcal 27.9g 中7 5.0kcal 34.4g</p> | <p>10日 旬…えんどうごはん</p> <p>えんどう わかたけじる ごはん</p> <p>赤 わかめ みそ すりみ</p> <p>黄 さつまあげ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 5.4kcal 20.5g 中7 0.4kcal 24.9g</p> | <p>11日 旬…どらまめ入り クリームスープ</p> <p>どらまめ クリーム スープ フランス サラダ ことうパン</p> <p>赤 たまご すりみ</p> <p>黄 さつまあげ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 7.5kcal 24.2g 中7 1.9kcal 29.7g</p> | <p>12日</p> <p>ホキの あまからに ごは ん さわにわ ん</p> <p>赤 ホキ ひじき</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 1.5kcal 27.0g 中7 6.8kcal 33.0g</p> | <p>13日</p> <p>パンサンス ごは ん こうやどうふ ちゅうかいため</p> <p>赤 ごまあぶら</p> <p>黄 でんぶん あぶら さとう はるさめ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 6.8kcal 24.7g 中7 3.8kcal 31.8g</p> | <p>16日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>アーマンド ホキの レモンに パエリアふうませごはん 新たまねぎと コーンの スープ</p> <p>赤 ホキ</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.5kcal 26.6g 中7 3.6kcal 33.0g</p> | <p>17日</p> <p>すもの ごは ん ぶたにくと やさいの いためもの</p> <p>赤 わかめ のり りょうり たまご うずらたまご きょうもめん</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 5.6kcal 25.2g 中7 0.4kcal 24.9g</p> | <p>18日</p> <p>フルーツ あえ パン カレー うどん だいずとこぼしのあげに(小・中)</p> <p>赤 にぼし</p> <p>黄 さとう でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 9.5kcal 23.9g 中7 6.2kcal 30.0g</p> | <p>19日</p> <p>きわかめの サラダ かわちぼんかん もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <p>赤 ごま さとう ごまあぶら</p> <p>黄 さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 2.5kcal 21.9g 中8 0.0kcal 27.9g</p> | <p>20日</p> <p>コーン サラダ こめパン ひじき スパゲティ きなこまめ(小・中)</p> <p>赤 ひじき だいず きなこ</p> <p>黄 ごま さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 9.6kcal 29.8g 中7 6.3kcal 38.1g</p> | <p>23日</p> <p>いそあえ 新たまねぎの かきあげ ごは ん ぎょうもめん じる</p> <p>赤 えび のり</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 0.2kcal 21.4g 中7 6.1kcal 26.3g</p> | <p>24日</p> <p>ポイルやさい ごは ん たまら ん からあげ たまねぎの みそしる</p> <p>赤 みそ とり</p> <p>黄 でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 2.1kcal 25.4g 中7 3.4kcal 30.3g</p> | <p>25日</p> <p>ひじき サラダ パン カレー ビーンズ トマト(小・中)</p> <p>赤 トマト</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 1.1kcal 27.8g 中7 6.7kcal 34.7g</p> | <p>26日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし ごは ん えびのこ ろみあげ はちはい じる</p> <p>赤 とりにく えび たまご さとう</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 6.3kcal 26.7g 中7 2.0kcal 33.3g</p> | <p>27日</p> <p>かいそう サラダ ごは ん じゃがいも の ベーコンに</p> <p>赤 わかめ こんが し ごまあぶら でんぶん</p> <p>黄 さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 7.8kcal 22.4g 中7 3.0kcal 26.8g</p> | <p>30日</p> <p>「りょう」でくばる あまづけ ごは ん ごも くに</p> <p>赤 とりにく いわし</p> <p>黄 こめ にんじん あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 0.5kcal 27.8g 中7 7.1kcal 35.2g</p> | <p>31日</p> <p>カラフル ナムル ごは ん マーボ ー どうふ</p> <p>赤 みそ</p> <p>黄 ごま</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.7kcal 26.7g 中7 6.3kcal 34.4g</p> | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな や さい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ そらまめ 新茶</p> | | <p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛知県』です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p> |
| <p>9日</p> <p>ヨーグルト ピピンパ(く) もちむぎ ごはん にらたま スープ</p> <p>赤 たまご とうふ ヨーグルト</p> <p>黄 でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 7.9kcal 27.9g 中7 5.0kcal 34.4g</p> | <p>10日 旬…えんどうごはん</p> <p>えんどう わかたけじる ごはん</p> <p>赤 わかめ みそ すりみ</p> <p>黄 さつまあげ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 5.4kcal 20.5g 中7 0.4kcal 24.9g</p> | <p>11日 旬…どらまめ入り クリームスープ</p> <p>どらまめ クリーム スープ フランス サラダ ことうパン</p> <p>赤 たまご すりみ</p> <p>黄 さつまあげ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 7.5kcal 24.2g 中7 1.9kcal 29.7g</p> | <p>12日</p> <p>ホキの あまからに ごは ん さわにわ ん</p> <p>赤 ホキ ひじき</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 1.5kcal 27.0g 中7 6.8kcal 33.0g</p> | <p>13日</p> <p>パンサンス ごは ん こうやどうふ ちゅうかいため</p> <p>赤 ごまあぶら</p> <p>黄 でんぶん あぶら さとう はるさめ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 6.8kcal 24.7g 中7 3.8kcal 31.8g</p> | <p>16日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>アーマンド ホキの レモンに パエリアふうませごはん 新たまねぎと コーンの スープ</p> <p>赤 ホキ</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.5kcal 26.6g 中7 3.6kcal 33.0g</p> | <p>17日</p> <p>すもの ごは ん ぶたにくと やさいの いためもの</p> <p>赤 わかめ のり りょうり たまご うずらたまご きょうもめん</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 5.6kcal 25.2g 中7 0.4kcal 24.9g</p> | <p>18日</p> <p>フルーツ あえ パン カレー うどん だいずとこぼしのあげに(小・中)</p> <p>赤 にぼし</p> <p>黄 さとう でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 9.5kcal 23.9g 中7 6.2kcal 30.0g</p> | <p>19日</p> <p>きわかめの サラダ かわちぼんかん もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <p>赤 ごま さとう ごまあぶら</p> <p>黄 さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 2.5kcal 21.9g 中8 0.0kcal 27.9g</p> | <p>20日</p> <p>コーン サラダ こめパン ひじき スパゲティ きなこまめ(小・中)</p> <p>赤 ひじき だいず きなこ</p> <p>黄 ごま さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 9.6kcal 29.8g 中7 6.3kcal 38.1g</p> | <p>23日</p> <p>いそあえ 新たまねぎの かきあげ ごは ん ぎょうもめん じる</p> <p>赤 えび のり</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 0.2kcal 21.4g 中7 6.1kcal 26.3g</p> | <p>24日</p> <p>ポイルやさい ごは ん たまら ん からあげ たまねぎの みそしる</p> <p>赤 みそ とり</p> <p>黄 でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 2.1kcal 25.4g 中7 3.4kcal 30.3g</p> | <p>25日</p> <p>ひじき サラダ パン カレー ビーンズ トマト(小・中)</p> <p>赤 トマト</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 1.1kcal 27.8g 中7 6.7kcal 34.7g</p> | <p>26日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし ごは ん えびのこ ろみあげ はちはい じる</p> <p>赤 とりにく えび たまご さとう</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 6.3kcal 26.7g 中7 2.0kcal 33.3g</p> | <p>27日</p> <p>かいそう サラダ ごは ん じゃがいも の ベーコンに</p> <p>赤 わかめ こんが し ごまあぶら でんぶん</p> <p>黄 さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 7.8kcal 22.4g 中7 3.0kcal 26.8g</p> | <p>30日</p> <p>「りょう」でくばる あまづけ ごは ん ごも くに</p> <p>赤 とりにく いわし</p> <p>黄 こめ にんじん あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 0.5kcal 27.8g 中7 7.1kcal 35.2g</p> | <p>31日</p> <p>カラフル ナムル ごは ん マーボ ー どうふ</p> <p>赤 みそ</p> <p>黄 ごま</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.7kcal 26.7g 中7 6.3kcal 34.4g</p> | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな や さい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ そらまめ 新茶</p> | | <p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛知県』です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p> | | | | | |
| <p>16日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>アーマンド ホキの レモンに パエリアふうませごはん 新たまねぎと コーンの スープ</p> <p>赤 ホキ</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.5kcal 26.6g 中7 3.6kcal 33.0g</p> | <p>17日</p> <p>すもの ごは ん ぶたにくと やさいの いためもの</p> <p>赤 わかめ のり りょうり たまご うずらたまご きょうもめん</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 5.6kcal 25.2g 中7 0.4kcal 24.9g</p> | <p>18日</p> <p>フルーツ あえ パン カレー うどん だいずとこぼしのあげに(小・中)</p> <p>赤 にぼし</p> <p>黄 さとう でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 9.5kcal 23.9g 中7 6.2kcal 30.0g</p> | <p>19日</p> <p>きわかめの サラダ かわちぼんかん もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <p>赤 ごま さとう ごまあぶら</p> <p>黄 さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 2.5kcal 21.9g 中8 0.0kcal 27.9g</p> | <p>20日</p> <p>コーン サラダ こめパン ひじき スパゲティ きなこまめ(小・中)</p> <p>赤 ひじき だいず きなこ</p> <p>黄 ごま さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 9.6kcal 29.8g 中7 6.3kcal 38.1g</p> | <p>23日</p> <p>いそあえ 新たまねぎの かきあげ ごは ん ぎょうもめん じる</p> <p>赤 えび のり</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 0.2kcal 21.4g 中7 6.1kcal 26.3g</p> | <p>24日</p> <p>ポイルやさい ごは ん たまら ん からあげ たまねぎの みそしる</p> <p>赤 みそ とり</p> <p>黄 でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 2.1kcal 25.4g 中7 3.4kcal 30.3g</p> | <p>25日</p> <p>ひじき サラダ パン カレー ビーンズ トマト(小・中)</p> <p>赤 トマト</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 1.1kcal 27.8g 中7 6.7kcal 34.7g</p> | <p>26日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし ごは ん えびのこ ろみあげ はちはい じる</p> <p>赤 とりにく えび たまご さとう</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 6.3kcal 26.7g 中7 2.0kcal 33.3g</p> | <p>27日</p> <p>かいそう サラダ ごは ん じゃがいも の ベーコンに</p> <p>赤 わかめ こんが し ごまあぶら でんぶん</p> <p>黄 さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 7.8kcal 22.4g 中7 3.0kcal 26.8g</p> | <p>30日</p> <p>「りょう」でくばる あまづけ ごは ん ごも くに</p> <p>赤 とりにく いわし</p> <p>黄 こめ にんじん あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 0.5kcal 27.8g 中7 7.1kcal 35.2g</p> | <p>31日</p> <p>カラフル ナムル ごは ん マーボ ー どうふ</p> <p>赤 みそ</p> <p>黄 ごま</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.7kcal 26.7g 中7 6.3kcal 34.4g</p> | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな や さい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ そらまめ 新茶</p> | | <p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛知県』です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p> | | | | | | | | | | |
| <p>23日</p> <p>いそあえ 新たまねぎの かきあげ ごは ん ぎょうもめん じる</p> <p>赤 えび のり</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 0.2kcal 21.4g 中7 6.1kcal 26.3g</p> | <p>24日</p> <p>ポイルやさい ごは ん たまら ん からあげ たまねぎの みそしる</p> <p>赤 みそ とり</p> <p>黄 でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 2.1kcal 25.4g 中7 3.4kcal 30.3g</p> | <p>25日</p> <p>ひじき サラダ パン カレー ビーンズ トマト(小・中)</p> <p>赤 トマト</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 1.1kcal 27.8g 中7 6.7kcal 34.7g</p> | <p>26日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし ごは ん えびのこ ろみあげ はちはい じる</p> <p>赤 とりにく えび たまご さとう</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 6.3kcal 26.7g 中7 2.0kcal 33.3g</p> | <p>27日</p> <p>かいそう サラダ ごは ん じゃがいも の ベーコンに</p> <p>赤 わかめ こんが し ごまあぶら でんぶん</p> <p>黄 さとう ごまあぶら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 7.8kcal 22.4g 中7 3.0kcal 26.8g</p> | <p>30日</p> <p>「りょう」でくばる あまづけ ごは ん ごも くに</p> <p>赤 とりにく いわし</p> <p>黄 こめ にんじん あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 0.5kcal 27.8g 中7 7.1kcal 35.2g</p> | <p>31日</p> <p>カラフル ナムル ごは ん マーボ ー どうふ</p> <p>赤 みそ</p> <p>黄 ごま</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.7kcal 26.7g 中7 6.3kcal 34.4g</p> | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな や さい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ そらまめ 新茶</p> | | <p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛知県』です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>30日</p> <p>「りょう」でくばる あまづけ ごは ん ごも くに</p> <p>赤 とりにく いわし</p> <p>黄 こめ にんじん あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小6 0.5kcal 27.8g 中7 7.1kcal 35.2g</p> | <p>31日</p> <p>カラフル ナムル ごは ん マーボ ー どうふ</p> <p>赤 みそ</p> <p>黄 ごま</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小5 8.7kcal 26.7g 中7 6.3kcal 34.4g</p> | <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな や さい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ そらまめ 新茶</p> | | <p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛知県』です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道・日本) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※ (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】
※ 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(1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
とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 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>
出典：愛知県総合教育センター <https://apec.aichi-c.ed.jp> 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」



松山市HP