



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
旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの あじ じゃがいも グリーン ごぼう アスパラガス たまねぎ びわ メロン	1日 そくせきづけ ごはん ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 21.8g 中 809kcal 中 26.2g	2日 いかのさらさあげ パン ビーフンじる メロン エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 26.5g 中 809kcal 中 33.3g	3日 ごます あえ アーモンド ごはん じゃがいものそばろに エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 21.8g 中 809kcal 中 26.2g	4日 じゃがいもとぶたにくのいためもの ごはん ちゅうかコンスープ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 26.5g 中 809kcal 中 33.3g
7日 さんしょくあえ ごはん たいのからあげ すましじる エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 24.9g 中 810kcal 中 31.3g	8日 かきあげ のり ごはん わかめうどん エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 29.1g 中 796kcal 中 37.2g	9日行事食…歯と口の健康週間(カミカミチップ) しょうゆドレッシングサラダ パン アーモンドいり カミカミチップ エネルギー たんぱく質 小 598kcal 小 24.9g 中 760kcal 中 30.1g	10日行事食…入梅(梅ごはん) ホキのたつたあげ ヨーグルト うめごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 21.8g 中 780kcal 中 27.1g	11日 チリコンカン ごはん キャベツとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 639kcal 小 24.5g 中 797kcal 中 29.7g
14日 味めぐり…愛媛県 おひたし ごはん たいのからあげ すましじる エネルギー たんぱく質 小 610kcal 小 23.4g 中 773kcal 中 28.7g	15日 かいそうサラダ むぎごはん カレーライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 25.9g 中 788kcal 中 32.2g	16日 パンサンスー ごはん あつあげいり はっほうさい エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 26.5g 中 785kcal 中 32.8g	17日 アーモンドいり カミカミあげ コーンピラフ やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 662kcal 小 24.4g 中 820kcal 中 30.0g	18日 フレンチサラダ ごはん ようふうにこみ エネルギー たんぱく質 小 646kcal 小 24.0g 中 802kcal 中 28.1g
21日 旬…あじフライ レモンふうみづけ ごはん あじフライ にらたまじる エネルギー たんぱく質 小 604kcal 小 21.4g 中 764kcal 中 26.0g	22日 いそあえ ごはん ぶたにくのころもあげ みそしる エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 27.4g 中 776kcal 中 33.7g	23日 ひじきサラダ パイ チキンピラフ チャウダー エネルギー たんぱく質 小 635kcal 小 24.7g 中 802kcal 中 30.7g	24日 なます ごはん やきししゃも 小2び 中3び ごもくに エネルギー たんぱく質 小 643kcal 小 22.1g 中 827kcal 中 27.6g	25日 グリーンアスパラガスのサラダ みかんパン カレースパゲティ トマト エネルギー たんぱく質 小 613kcal 小 27.5g 中 788kcal 中 34.4g
28日 かわり きんぴら もちむぎごはん あぶたま どんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 25.8g 中 797kcal 中 31.7g	29日 キャベツのおひたし ごはん いわしのうめに きりほし たいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 596kcal 小 19.3g 中 753kcal 中 23.1g	30日 ホキのピリカラフル パン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 24.9g 中 793kcal 中 31.0g	え ひめけん あじ 愛媛県の味めぐり 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。潮の流れが早いいため、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。	

松山市学校給食の 今日の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いわし(愛媛) たい(愛媛) 小煮干し(愛媛) さけ(北海道) えび(インドネシア) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) かまぼこ・すり身(北海道) 厚揚げ・生揚げ・豆腐(カナダ) 大豆(北海道) 里芋(愛媛・九州地方) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・宮崎) かぼちゃ(北海道・メキシコ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉・広島) チンゲンサイ(徳島・長野・福岡・熊本・静岡・大分) 人参(北海道) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・宮崎) ごぼう(岡山・北海道・青森・宮崎) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) わかめ(宮城) ひじき(松山) くきわかめ(徳島・岩手)

※ (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

※ 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/gakkoukyusoku.html>