



令和8年1月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																	
<div>あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】</div> <div>愛媛県の『鯛めし』は、地域によって調理方法や食べ方に特徴があります。中予・東予地方では、鯛と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、熱いごはんと混ぜて食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、たれごと熱いごはんの上にかけて食べる鯛めしが親しまれています。『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆ、酒、しょうが、にんにくなどに漬け込み、でん粉をまぶして揚げた東予地方の郷土料理です。『レモン風味漬』は、瀬戸内海の温暖な気候と水はけのよい土壌を生かして栽培されたレモンを使用しています。レモンは全国2位の生産量を誇ります。</div> <div></div>		<div>しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物</div> <div></div>		<div>8日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>22.9g</td></tr><tr><td>中 773kcal</td><td>27.6g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	22.9g	中 773kcal	27.6g	<div>こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも アーモンド</div> <div>ぎゅうにゅう ぎゅうにく なっとう</div> <div>にんじん たまねぎ こまつな キャベツ グリーンピース</div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>31.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	25.0g	中 763kcal	31.4g	<div>9日 行事食…正月料理 (絆のかぶなます)</div> <div>ひのかぶなます</div> <div></div> <div>ごはん すいとん</div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>31.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	25.0g	中 763kcal	31.4g	<div>こめ さとう ずいどん でんぶん こむぎこ あぶら</div> <div>ぎゅうにゅう とりにく たい</div> <div>ねぎ にんじん はくさい ゆず だいこん ひのかぶづけ</div>													
エネルギー	たんぱく質																																								
小 606kcal	22.9g																																								
中 773kcal	27.6g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 607kcal	25.0g																																								
中 763kcal	31.4g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 607kcal	25.0g																																								
中 763kcal	31.4g																																								
<div>12日</div> <div>せい じん ひ 成人の日</div>		<div>13日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 640kcal</td><td>29.5g</td></tr><tr><td>中 801kcal</td><td>37.0g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	29.5g	中 801kcal	37.0g	<div>14日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 568kcal</td><td>22.8g</td></tr><tr><td>中 728kcal</td><td>28.2g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 568kcal	22.8g	中 728kcal	28.2g	<div>15日 旬…花野菜のクリーム煮</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>26.1g</td></tr><tr><td>中 772kcal</td><td>33.9g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	26.1g	中 772kcal	33.9g	<div>16日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>28.5g</td></tr><tr><td>中 812kcal</td><td>35.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	28.5g	中 812kcal	35.4g	<div>こめ ごま あぶら さとう こむぎこ こんにやく</div> <div>ぎゅうにゅう とりにく こんぶ たまご ひらてん ぶたにく</div> <div>ごぼう にんじん たけのこ たくあん はくさい さいやいんげん</div>							
エネルギー	たんぱく質																																								
小 640kcal	29.5g																																								
中 801kcal	37.0g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 568kcal	22.8g																																								
中 728kcal	28.2g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 607kcal	26.1g																																								
中 772kcal	33.9g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 627kcal	28.5g																																								
中 812kcal	35.4g																																								
<div>19日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 571kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>30.5g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	25.0g	中 727kcal	30.5g	<div>20日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 600kcal</td><td>21.0g</td></tr><tr><td>中 747kcal</td><td>26.3g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	21.0g	中 747kcal	26.3g	<div>21日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 575kcal</td><td>25.1g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>32.3g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	25.1g	中 743kcal	32.3g	<div>22日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 740kcal</td><td>29.1g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	23.5g	中 740kcal	29.1g	<div>23日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 633kcal</td><td>21.5g</td></tr><tr><td>中 794kcal</td><td>26.0g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	21.5g	中 794kcal	26.0g	<div>こめ あぶら もちむぎ さとう じゃがいも アーモンド</div> <div>ぎゅうにゅう たまご あげどうふ ぎゅうにく ひじき</div> <div>にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ</div>	
エネルギー	たんぱく質																																								
小 571kcal	25.0g																																								
中 727kcal	30.5g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 600kcal	21.0g																																								
中 747kcal	26.3g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 575kcal	25.1g																																								
中 743kcal	32.3g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 599kcal	23.5g																																								
中 740kcal	29.1g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 633kcal	21.5g																																								
中 794kcal	26.0g																																								
<div>26日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 597kcal</td><td>26.5g</td></tr><tr><td>中 759kcal</td><td>32.8g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	26.5g	中 759kcal	32.8g	<div>27日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 585kcal</td><td>24.2g</td></tr><tr><td>中 747kcal</td><td>30.2g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	24.2g	中 747kcal	30.2g	<div>28日 味めぐり…愛媛県</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 611kcal</td><td>26.4g</td></tr><tr><td>中 794kcal</td><td>34.1g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	26.4g	中 794kcal	34.1g	<div>29日 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 582kcal</td><td>30.6g</td></tr><tr><td>中 744kcal</td><td>39.3g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	30.6g	中 744kcal	39.3g	<div>30日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 610kcal</td><td>23.3g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>29.2g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	23.3g	中 770kcal	29.2g	<div>こめ あぶら はだかむぎ さとう もちむぎ でんぶん さといも あかまい ごまあぶら ごま</div> <div>ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ</div> <div>えだまめ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり はくさい ポンカン</div>	
エネルギー	たんぱく質																																								
小 597kcal	26.5g																																								
中 759kcal	32.8g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 585kcal	24.2g																																								
中 747kcal	30.2g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 611kcal	26.4g																																								
中 794kcal	34.1g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 582kcal	30.6g																																								
中 744kcal	39.3g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 610kcal	23.3g																																								
中 770kcal	29.2g																																								

〔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) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) 昆布(宮城) ひじき(松山) たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・松山) さつまいも(徳島・茨城・千葉・鹿児島・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・松山) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城) キャベツ(愛媛・松山・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にんにく(愛媛・青森) ねぎ(愛媛・香川・高知・徳島) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) はくさい(愛媛・岐阜・長崎) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) パセリ(香川・愛媛・福岡) ゆず果汁(高知) レモン果汁(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) ポンカン(愛媛)

※ (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。
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 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。
※ 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>

