

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																																																		
味めぐり【愛媛県】 <p>愛媛県の『鰯めし』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。</p> <p>『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。</p> <p>『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壤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。</p> 	旬の魚・野菜・果物 																																																					
成人の日 	13日 <table border="1"> <tr> <td>パン じゃがいも マカロニ あぶら</td> <td>チリコンカン パン りんご エネルギー</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ミネストローネ エネルギー</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>小 640kcal 中 801kcal 大 801kcal</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>29.5g 37.0g</td> </tr> </table>	パン じゃがいも マカロニ あぶら	チリコンカン パン りんご エネルギー	赤	ミネストローネ エネルギー	緑	小 640kcal 中 801kcal 大 801kcal	黄	29.5g 37.0g	14日 <table border="1"> <tr> <td>パン じゃがいも ボイルキャベツ あぶら</td> <td>「りょうでくばる」 ポークウインナー ベーコン だいず ぶたにく</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>こいわしのからあげ ごはん ぶたじる</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>りんご はくさい パセリ セロリ トマト</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>568kcal 22.8g 728kcal 28.2g</td> </tr> </table>	パン じゃがいも ボイルキャベツ あぶら	「りょうでくばる」 ポークウインナー ベーコン だいず ぶたにく	赤	こいわしのからあげ ごはん ぶたじる	緑	りんご はくさい パセリ セロリ トマト	黄	エネルギー たんぱく質	中	568kcal 22.8g 728kcal 28.2g	15日 <table border="1"> <tr> <td>コーン サラダ ひめむぎパン あぶら</td> <td>旬…花野菜のクリーム煮 ごはん ぶたにく</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>いわし みそ ぶたにく あげ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>はなやさいの クリームに きなこまめ エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>小 607kcal 中 722kcal 大 722kcal</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>26.1g 33.9g</td> </tr> </table>	コーン サラダ ひめむぎパン あぶら	旬…花野菜のクリーム煮 ごはん ぶたにく	赤	いわし みそ ぶたにく あげ	緑	はなやさいの クリームに きなこまめ エネルギー たんぱく質	黄	小 607kcal 中 722kcal 大 722kcal	中	26.1g 33.9g	16日 <table border="1"> <tr> <td>ごはん ごもくに エネルギー</td> <td>そくせきづけ ふたにくのカレーあげ ごはん ごもくに</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>小 627kcal 中 812kcal</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>28.5g 35.4g</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>29.5g 35.4g</td> </tr> </table>	ごはん ごもくに エネルギー	そくせきづけ ふたにくのカレーあげ ごはん ごもくに	赤	小 627kcal 中 812kcal	緑	28.5g 35.4g	黄	29.5g 35.4g														
パン じゃがいも マカロニ あぶら	チリコンカン パン りんご エネルギー																																																					
赤	ミネストローネ エネルギー																																																					
緑	小 640kcal 中 801kcal 大 801kcal																																																					
黄	29.5g 37.0g																																																					
パン じゃがいも ボイルキャベツ あぶら	「りょうでくばる」 ポークウインナー ベーコン だいず ぶたにく																																																					
赤	こいわしのからあげ ごはん ぶたじる																																																					
緑	りんご はくさい パセリ セロリ トマト																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	568kcal 22.8g 728kcal 28.2g																																																					
コーン サラダ ひめむぎパン あぶら	旬…花野菜のクリーム煮 ごはん ぶたにく																																																					
赤	いわし みそ ぶたにく あげ																																																					
緑	はなやさいの クリームに きなこまめ エネルギー たんぱく質																																																					
黄	小 607kcal 中 722kcal 大 722kcal																																																					
中	26.1g 33.9g																																																					
ごはん ごもくに エネルギー	そくせきづけ ふたにくのカレーあげ ごはん ごもくに																																																					
赤	小 627kcal 中 812kcal																																																					
緑	28.5g 35.4g																																																					
黄	29.5g 35.4g																																																					
19日 <table border="1"> <tr> <td>いそあえ えびのてんぶら ごはん だいこんのみぞしる</td> <td>ごめ じゃがいも ごま こむぎこ でんぶん あぶら</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ とまご のり</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>ねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>571kcal 25.0g 727kcal 30.5g</td> </tr> </table>	いそあえ えびのてんぶら ごはん だいこんのみぞしる	ごめ じゃがいも ごま こむぎこ でんぶん あぶら	赤	ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ とまご のり	緑	ねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう	黄	エネルギー たんぱく質	中	571kcal 25.0g 727kcal 30.5g	20日 <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃのかきあげ はれひめ ごはん ちゃんこなべ</td> <td>ごめ さとう うどん こむぎこ あぶら</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ぎゅうにゅう たまご とりにく にぼし あげ えび</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>きょうねぎ はれひめ しいたけ かぶ にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>600kcal 21.0g 747kcal 26.3g</td> </tr> </table>	かぼちゃのかきあげ はれひめ ごはん ちゃんこなべ	ごめ さとう うどん こむぎこ あぶら	赤	ぎゅうにゅう たまご とりにく にぼし あげ えび	緑	きょうねぎ はれひめ しいたけ かぶ にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ	黄	エネルギー たんぱく質	中	600kcal 21.0g 747kcal 26.3g	21日 <table border="1"> <tr> <td>チーズ プロッコリー サラダ かにピラフ はくさい スープ</td> <td>ごめ あぶら じゃがいも さとう ごま</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ぎゅうにゅう たまご とりにく にぼし うすらたまご チーズ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>えだまめ コーン たまねぎ にんじん はくさい バセリ プロッコリー</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>575kcal 25.1g 743kcal 32.3g</td> </tr> </table>	チーズ プロッコリー サラダ かにピラフ はくさい スープ	ごめ あぶら じゃがいも さとう ごま	赤	ぎゅうにゅう たまご とりにく にぼし うすらたまご チーズ	緑	えだまめ コーン たまねぎ にんじん はくさい バセリ プロッコリー	黄	エネルギー たんぱく質	中	575kcal 25.1g 743kcal 32.3g	22日 <table border="1"> <tr> <td>たまごなし マヨネーズ こくとうパン たまご ベーコン いよかん</td> <td>ごくとうパン あぶら じゃがいも たまごなしマヨネーズ</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ぎゅうにゅう たまご ベーコン</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>セロリ にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう いよかん</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>599kcal 23.5g 740kcal 29.1g</td> </tr> </table>	たまごなし マヨネーズ こくとうパン たまご ベーコン いよかん	ごくとうパン あぶら じゃがいも たまごなしマヨネーズ	赤	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	緑	セロリ にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう いよかん	黄	エネルギー たんぱく質	中	599kcal 23.5g 740kcal 29.1g	23日 <table border="1"> <tr> <td>アーモンド ひじき サラダ もちむぎ ごはん あつあげ カレー(ルウ)</td> <td>ごめ あぶら もちむぎ くろぞう じゃがいも アーモンド</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ぎゅうにゅう あげどうふ ぎゅうにく ひじき</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>633kcal 21.5g 794kcal 26.0g</td> </tr> </table>	アーモンド ひじき サラダ もちむぎ ごはん あつあげ カレー(ルウ)	ごめ あぶら もちむぎ くろぞう じゃがいも アーモンド	赤	ぎゅうにゅう あげどうふ ぎゅうにく ひじき	緑	にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ	黄	エネルギー たんぱく質	中	633kcal 21.5g 794kcal 26.0g
いそあえ えびのてんぶら ごはん だいこんのみぞしる	ごめ じゃがいも ごま こむぎこ でんぶん あぶら																																																					
赤	ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ とまご のり																																																					
緑	ねぎ だいこん にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	571kcal 25.0g 727kcal 30.5g																																																					
かぼちゃのかきあげ はれひめ ごはん ちゃんこなべ	ごめ さとう うどん こむぎこ あぶら																																																					
赤	ぎゅうにゅう たまご とりにく にぼし あげ えび																																																					
緑	きょうねぎ はれひめ しいたけ かぶ にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	600kcal 21.0g 747kcal 26.3g																																																					
チーズ プロッコリー サラダ かにピラフ はくさい スープ	ごめ あぶら じゃがいも さとう ごま																																																					
赤	ぎゅうにゅう たまご とりにく にぼし うすらたまご チーズ																																																					
緑	えだまめ コーン たまねぎ にんじん はくさい バセリ プロッコリー																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	575kcal 25.1g 743kcal 32.3g																																																					
たまごなし マヨネーズ こくとうパン たまご ベーコン いよかん	ごくとうパン あぶら じゃがいも たまごなしマヨネーズ																																																					
赤	ぎゅうにゅう たまご ベーコン																																																					
緑	セロリ にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう いよかん																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	599kcal 23.5g 740kcal 29.1g																																																					
アーモンド ひじき サラダ もちむぎ ごはん あつあげ カレー(ルウ)	ごめ あぶら もちむぎ くろぞう じゃがいも アーモンド																																																					
赤	ぎゅうにゅう あげどうふ ぎゅうにく ひじき																																																					
緑	にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	633kcal 21.5g 794kcal 26.0g																																																					
26日 <table border="1"> <tr> <td>ごさかな かふう サラダ ごはん マーボー どうぶ</td> <td>ごめ さとう はるさめ</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ とまご にぼし</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>たまねぎ きょうねぎ きらげ にら たけのこ しょうが にんにく</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>597kcal 26.5g 759kcal 32.8g</td> </tr> </table>	ごさかな かふう サラダ ごはん マーボー どうぶ	ごめ さとう はるさめ	赤	ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ とまご にぼし	緑	たまねぎ きょうねぎ きらげ にら たけのこ しょうが にんにく	黄	エネルギー たんぱく質	中	597kcal 26.5g 759kcal 32.8g	27日 <table border="1"> <tr> <td>かいそうサラダ ホキのからあげ ごはん ビーフン</td> <td>ごめ あぶら あぶら ごまあぶら</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし ホキ たいめし</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>たまねぎ きょうねぎ きらげ にら たけのこ しょうが にんにく</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>585kcal 24.2g 747kcal 30.2g</td> </tr> </table>	かいそうサラダ ホキのからあげ ごはん ビーフン	ごめ あぶら あぶら ごまあぶら	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし ホキ たいめし	緑	たまねぎ きょうねぎ きらげ にら たけのこ しょうが にんにく	黄	エネルギー たんぱく質	中	585kcal 24.2g 747kcal 30.2g	28日 <table border="1"> <tr> <td>レモンふうみづけ ホキのからあげ ごはん ビーフン</td> <td>ごめ でんぶん こむぎこ こむぎこ あぶら さとう</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ くきわかめ しろとさかのり わかめ あかとさかのり こんぶ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん ごぼう しょうが ねぎ はくさい しいたけ ねぎ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>585kcal 24.2g 794kcal 34.1g</td> </tr> </table>	レモンふうみづけ ホキのからあげ ごはん ビーフン	ごめ でんぶん こむぎこ こむぎこ あぶら さとう	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ くきわかめ しろとさかのり わかめ あかとさかのり こんぶ	緑	にんじん ごぼう しょうが ねぎ はくさい しいたけ ねぎ	黄	エネルギー たんぱく質	中	585kcal 24.2g 794kcal 34.1g	29日 <table border="1"> <tr> <td>愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン ごまドレッシング サラダ パン しお ラーメン いかのからあげ</td> <td>パン さとう ちゅうかそば あぶら こむぎこ でんぶん ごま</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>たけのこ きくらげ ねぎ にんじん はくさい しいたけ たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>582kcal 30.6g 744kcal 39.3g</td> </tr> </table>	愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン ごまドレッシング サラダ パン しお ラーメン いかのからあげ	パン さとう ちゅうかそば あぶら こむぎこ でんぶん ごま	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ	緑	たけのこ きくらげ ねぎ にんじん はくさい しいたけ たまねぎ	黄	エネルギー たんぱく質	中	582kcal 30.6g 744kcal 39.3g	30日 <table border="1"> <tr> <td>ポンカン ごまズ あえ ごくまいり ごはん さといもの そぼろに</td> <td>ごめ あぶら もちむぎ くろまい さとも あかも ごまあぶら ごま</td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>ぎゅうにゅう あげどうふ ぎゅうにく ひじき</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>610kcal 23.3g 770kcal 29.2g</td> </tr> </table>	ポンカン ごまズ あえ ごくまいり ごはん さといもの そぼろに	ごめ あぶら もちむぎ くろまい さとも あかも ごまあぶら ごま	赤	ぎゅうにゅう あげどうふ ぎゅうにく ひじき	緑	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	黄	エネルギー たんぱく質	中	610kcal 23.3g 770kcal 29.2g
ごさかな かふう サラダ ごはん マーボー どうぶ	ごめ さとう はるさめ																																																					
赤	ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ とまご にぼし																																																					
緑	たまねぎ きょうねぎ きらげ にら たけのこ しょうが にんにく																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	597kcal 26.5g 759kcal 32.8g																																																					
かいそうサラダ ホキのからあげ ごはん ビーフン	ごめ あぶら あぶら ごまあぶら																																																					
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし ホキ たいめし																																																					
緑	たまねぎ きょうねぎ きらげ にら たけのこ しょうが にんにく																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	585kcal 24.2g 747kcal 30.2g																																																					
レモンふうみづけ ホキのからあげ ごはん ビーフン	ごめ でんぶん こむぎこ こむぎこ あぶら さとう																																																					
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ くきわかめ しろとさかのり わかめ あかとさかのり こんぶ																																																					
緑	にんじん ごぼう しょうが ねぎ はくさい しいたけ ねぎ																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	585kcal 24.2g 794kcal 34.1g																																																					
愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン ごまドレッシング サラダ パン しお ラーメン いかのからあげ	パン さとう ちゅうかそば あぶら こむぎこ でんぶん ごま																																																					
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ																																																					
緑	たけのこ きくらげ ねぎ にんじん はくさい しいたけ たまねぎ																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	582kcal 30.6g 744kcal 39.3g																																																					
ポンカン ごまズ あえ ごくまいり ごはん さといもの そぼろに	ごめ あぶら もちむぎ くろまい さとも あかも ごまあぶら ごま																																																					
赤	ぎゅうにゅう あげどうふ ぎゅうにく ひじき																																																					
緑	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																																																					
黄	エネルギー たんぱく質																																																					
中	610kcal 23.3g 770kcal 29.2g																																																					

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・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) バセリ(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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

