

# 令和8年3月 予定献立表

| 月曜日  | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日       | 金曜日   |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|--|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|--|-------|-------|--|-------|-----------|-------|---|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|---|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| <p><b>2日 行事食…ひなまつり (ちらしずし)</b></p> <p>そくせきづけ<br/>のり<br/>たいのあられあげ<br/>ちらしずし<br/>あかだし</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 624kcal | 27.2g | 中 796kcal | 34.0g | <p><b>3日 雄新中オリジナル献立</b></p> <p>ポイルやさい<br/>ぶたにくのしょうがやき<br/>わかめごはん<br/>かぼちゃいりやさいスープ</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 571kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 571kcal | 25.5g | 中 724kcal | 31.1g | <p><b>4日 行事食…卒業祝い (赤飯)</b></p> <p>(中)デザート<br/>みつばいりかきあげ<br/>せきはん<br/>はちはいじる</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 586kcal  | 21.6g | 中 833kcal | 26.8g | <p><b>5日</b></p> <p>にくのリアナソース<br/>ことうパン<br/>たまごスープ<br/>いちご</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>29.3g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>36.2g</td></tr> </table>                           | エネルギー | たんぱく質 | 小 631kcal | 29.3g | 中 798kcal | 36.2g | <p><b>6日</b></p> <p>なつとう<br/>アーモンドあえ<br/>ごはん<br/>にくじゃが</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>               | エネルギー | たんぱく質 | 小 645kcal | 23.3g | 中 797kcal | 27.2g |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 624kcal  | 27.2g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 796kcal  | 34.0g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 571kcal  | 25.5g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 724kcal  | 31.1g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 586kcal  | 21.6g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 833kcal  | 26.8g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 631kcal  | 29.3g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 798kcal  | 36.2g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 645kcal  | 23.3g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 797kcal  | 27.2g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>9日</b></p> <p>デコボン<br/>だいこんサラダ<br/>ごはん<br/>すきやき</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>                               | エネルギー | たんぱく質 | 小 621kcal | 24.1g | 中 785kcal | 29.7g | <p><b>10日</b></p> <p>ごまずあえ<br/>たいのうめソースやき<br/>ごはん<br/>ひじきのいために</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>                    | エネルギー | たんぱく質 | 小 597kcal | 28.3g | 中 761kcal | 35.2g | <p><b>11日 旬…鯛めし</b></p> <p>レモンふうみづけ<br/>とりにくのからあげ<br/>たいめし<br/>みそしる</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>         | エネルギー | たんぱく質 | 小 616kcal  | 25.8g | 中 786kcal | 31.9g | <p><b>12日 雄新中オリジナル献立</b></p> <p>ドレッシングサラダ<br/>こめこパン<br/>さけとほうれんそうのクリームスープ<br/>だいがくいも</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 811kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 643kcal | 26.9g | 中 811kcal | 32.9g | <p><b>13日 味めぐり…宮城県</b></p> <p>しそひじきあえ<br/>さけのたつたあげ<br/>ごはん<br/>おくずかけ</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 593kcal | 24.5g | 中 753kcal | 30.2g |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 621kcal  | 24.1g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 785kcal  | 29.7g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 597kcal  | 28.3g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 761kcal  | 35.2g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 616kcal  | 25.8g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 786kcal  | 31.9g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 643kcal  | 26.9g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 811kcal  | 32.9g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 593kcal  | 24.5g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 753kcal  | 30.2g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>16日</b></p> <p>つくだに<br/>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ<br/>ごはん<br/>あつあげのみそいため</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>               | エネルギー | たんぱく質 | 小 623kcal | 25.0g | 中 790kcal | 30.8g | <p><b>17日</b></p> <p>にくのマリネ<br/>パン<br/>はくさいスープ<br/>せとか</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>30.1g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>39.4g</td></tr> </table>                            | エネルギー | たんぱく質 | 小 594kcal | 30.1g | 中 758kcal | 39.4g | <p><b>18日</b></p> <p>はくさいのおひたし<br/>ちくわのいそべあげ<br/>もちむぎごはん<br/>きつねうどん</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>         | エネルギー | たんぱく質 | 小 597kcal  | 22.6g | 中 745kcal | 27.8g | <p><b>19日</b></p> <p>フレンチサラダ<br/>パン<br/>じゃがいものケチャップに<br/>だいがいりこ</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>                      | エネルギー | たんぱく質 | 小 616kcal | 27.7g | 中 773kcal | 34.1g | <p><b>20日</b></p> <p>しんぶんひ</p> <h2>春分の日</h2>  |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 623kcal  | 25.0g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 790kcal  | 30.8g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 594kcal  | 30.1g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 758kcal  | 39.4g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 597kcal  | 22.6g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 745kcal  | 27.8g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 616kcal  | 27.7g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 773kcal  | 34.1g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| <p><b>23日</b></p> <p>(中)せとか<br/>かいそうサラダ<br/>(小)デザート<br/>もちむぎごはん<br/>ハヤシライス(ルー)</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 667kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>24.3g</td></tr> </table>      | エネルギー | たんぱく質 | 小 667kcal | 20.5g | 中 755kcal | 24.3g | <p><b>24日</b></p> <p>こんぶサラダ<br/>チーズ<br/>ごはん<br/>カレーピーンズ</p> <p>黄 白 赤 緑</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 661kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 835kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>                           | エネルギー | たんぱく質 | 小 661kcal | 26.5g | 中 835kcal | 32.3g | <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しん かな や さい くだもの<br/>たい みつば ひじき<br/>せとか デコボン きよみタンゴール</p>  |       |       | <p><b>味めぐり【宮城県】</b></p> <p>『おくずかけ』は、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる宮城県の精進料理です。旬の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩、麺をだし汁で煮込み、名前のとおり「くず粉」でとろみをつけた具だくさんの汁物です。やさしい味わいが子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に好まれています。また、銀鮭はほとんどが養殖で、その約90%が宮城県です。給食では、『鮭の電田揚げ』にしています。</p> |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 667kcal  | 20.5g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 755kcal  | 24.3g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー  | たんぱく質 |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 小 661kcal  | 26.5g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |
| 中 835kcal  | 32.3g |       |           |       |           |       |  |       |       |           |       |           |       |  |       |       |  |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |   |       |       |           |       |           |       |

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・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) 鮭(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 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) コーン(北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀) じゃがいも(北海道・長崎・松山・鹿児島) さつまいも(徳島・千葉・茨城) こまつな(愛媛・福岡・松山・和歌山・広島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡) キャベツ(愛媛・愛知・松山・高知・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) チンゲン菜(福岡・徳島・愛媛・熊本) はくさい(長崎・徳島・愛媛・熊本) にんじん(徳島・長崎・鹿児島・熊本) だいこん(長崎・熊本・香川・愛媛・鹿児島) えだまめ(北海道) レモン果汁(愛媛) いちご(愛媛) 清見タンゴール(愛媛) せとか(愛媛・松山) デコボン(愛媛・松山)

※ (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  
 ☺…契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>

