

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																																																																																																									
<p>あじ 味めぐり【愛媛県】</p> <p>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。</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。</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p>		<p>始業式</p>	<table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>いそええ</td><td>ごめ</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>えびのてんぶら</td><td>こんにゃく</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>ごはん</td><td>こむぎこ</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td></td><td>けのじる</td><td>でんぶん</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>あぶら</td><td></td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>小 563kcal</td><td>24.8g</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>中 720kcal</td><td>30.5g</td><td></td><td></td></tr> </table>	黄	いそええ	ごめ	さとう	赤	えびのてんぶら	こんにゃく	ごま	緑	ごはん	こむぎこ	あぶら		けのじる	でんぶん				あぶら		エネルギー	たんぱく質			小 563kcal	24.8g			中 720kcal	30.5g																																																																											
黄	いそええ	ごめ	さとう																																																																																																										
赤	えびのてんぶら	こんにゃく	ごま																																																																																																										
緑	ごはん	こむぎこ	あぶら																																																																																																										
	けのじる	でんぶん																																																																																																											
		あぶら																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 563kcal	24.8g																																																																																																												
中 720kcal	30.5g																																																																																																												
<p>せいじん ひ 成人の日</p>	<p>13日 行事食…正月料理 (餅のかぶなます)</p>	<p>14日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>こめ</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>すいとん</td><td>すいとん</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td></tr> <tr> <td></td><td>パン</td><td>パン</td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 600kcal</td><td>26.5g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 762kcal</td><td>32.6g</td><td></td></tr> </table>	黄	こめ	さとう	赤	すいとん	すいとん	緑	ごはん	ごはん		パン	パン	エネルギー	たんぱく質		小 600kcal	26.5g		中 762kcal	32.6g		<p>15日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>パン</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>チーズ</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>ごはん</td><td>じゃがいも</td></tr> <tr> <td></td><td>パン</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 623kcal</td><td>33.0g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 782kcal</td><td>41.3g</td><td></td></tr> </table>	黄	パン	ごめ	赤	チーズ	あぶら	緑	ごはん	じゃがいも		パン	さとう	エネルギー	たんぱく質		小 623kcal	33.0g		中 782kcal	41.3g		<p>16日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>パン</td><td>パン</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>はれひめ</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>パン</td><td>こむぎこ</td></tr> <tr> <td></td><td>ぞうすい</td><td>でんぶん</td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 652kcal</td><td>25.2g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 812kcal</td><td>30.5g</td><td></td></tr> </table>	黄	パン	パン	赤	はれひめ	あぶら	緑	パン	こむぎこ		ぞうすい	でんぶん	エネルギー	たんぱく質		小 652kcal	25.2g		中 812kcal	30.5g																																											
黄	こめ	さとう																																																																																																											
赤	すいとん	すいとん																																																																																																											
緑	ごはん	ごはん																																																																																																											
	パン	パン																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 600kcal	26.5g																																																																																																												
中 762kcal	32.6g																																																																																																												
黄	パン	ごめ																																																																																																											
赤	チーズ	あぶら																																																																																																											
緑	ごはん	じゃがいも																																																																																																											
	パン	さとう																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 623kcal	33.0g																																																																																																												
中 782kcal	41.3g																																																																																																												
黄	パン	パン																																																																																																											
赤	はれひめ	あぶら																																																																																																											
緑	パン	こむぎこ																																																																																																											
	ぞうすい	でんぶん																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 652kcal	25.2g																																																																																																												
中 812kcal	30.5g																																																																																																												
<p>19日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>こめ</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>ごはん</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>ぶたじる</td><td>でんぶん</td></tr> <tr> <td></td><td>パン</td><td></td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 566kcal</td><td>22.8g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 723kcal</td><td>28.2g</td><td></td></tr> </table>	黄	こめ	さとう	赤	ごはん	あぶら	緑	ぶたじる	でんぶん		パン		エネルギー	たんぱく質		小 566kcal	22.8g		中 723kcal	28.2g		<p>20日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>こめ</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>ごはん</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>ぶたじる</td><td>でんぶん</td></tr> <tr> <td></td><td>パン</td><td></td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 628kcal</td><td>28.7g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 803kcal</td><td>35.9g</td><td></td></tr> </table>	黄	こめ	ごま	赤	ごはん	あぶら	緑	ぶたじる	でんぶん		パン		エネルギー	たんぱく質		小 628kcal	28.7g		中 803kcal	35.9g		<p>21日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>こめ</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>たまごなし</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>パン</td><td>でんぶん</td></tr> <tr> <td></td><td>ポテトサラダ</td><td></td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 596kcal</td><td>24.0g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 725kcal</td><td>29.6g</td><td></td></tr> </table>	黄	こめ	ごま	赤	たまごなし	あぶら	緑	パン	でんぶん		ポテトサラダ		エネルギー	たんぱく質		小 596kcal	24.0g		中 725kcal	29.6g		<p>22日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>こめ</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>なつとう</td><td>こんにゃく</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>パン</td><td>じゃがいも</td></tr> <tr> <td></td><td>アーモンドあえ</td><td>マカロニ</td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 601kcal</td><td>23.1g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 766kcal</td><td>27.8g</td><td></td></tr> </table>	黄	こめ	あぶら	赤	なつとう	こんにゃく	緑	パン	じゃがいも		アーモンドあえ	マカロニ	エネルギー	たんぱく質		小 601kcal	23.1g		中 766kcal	27.8g		<p>23日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>パン</td><td>こむぎこ</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>パン</td><td>じゃがいも</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>かいそうサラダ</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td></td><td>ミネストローネ</td><td>でんぶん</td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 576kcal</td><td>27.9g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 721kcal</td><td>34.7g</td><td></td></tr> </table>	黄	パン	こむぎこ	赤	パン	じゃがいも	緑	かいそうサラダ	あぶら		ミネストローネ	でんぶん	エネルギー	たんぱく質		小 576kcal	27.9g		中 721kcal	34.7g	
黄	こめ	さとう																																																																																																											
赤	ごはん	あぶら																																																																																																											
緑	ぶたじる	でんぶん																																																																																																											
	パン																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 566kcal	22.8g																																																																																																												
中 723kcal	28.2g																																																																																																												
黄	こめ	ごま																																																																																																											
赤	ごはん	あぶら																																																																																																											
緑	ぶたじる	でんぶん																																																																																																											
	パン																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 628kcal	28.7g																																																																																																												
中 803kcal	35.9g																																																																																																												
黄	こめ	ごま																																																																																																											
赤	たまごなし	あぶら																																																																																																											
緑	パン	でんぶん																																																																																																											
	ポテトサラダ																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 596kcal	24.0g																																																																																																												
中 725kcal	29.6g																																																																																																												
黄	こめ	あぶら																																																																																																											
赤	なつとう	こんにゃく																																																																																																											
緑	パン	じゃがいも																																																																																																											
	アーモンドあえ	マカロニ																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 601kcal	23.1g																																																																																																												
中 766kcal	27.8g																																																																																																												
黄	パン	こむぎこ																																																																																																											
赤	パン	じゃがいも																																																																																																											
緑	かいそうサラダ	あぶら																																																																																																											
	ミネストローネ	でんぶん																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 576kcal	27.9g																																																																																																												
中 721kcal	34.7g																																																																																																												
<p>26日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>こめ</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>パンカン</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>ごはん</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td></td><td>ごまズあえ</td><td></td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 604kcal</td><td>21.2g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 756kcal</td><td>25.4g</td><td></td></tr> </table>	黄	こめ	あぶら	赤	パンカン	さとう	緑	ごはん	ごま		ごまズあえ		エネルギー	たんぱく質		小 604kcal	21.2g		中 756kcal	25.4g		<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>こめ</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>レモンふうみづけ</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>せんざんき</td><td>でんぶん</td></tr> <tr> <td></td><td>パン</td><td></td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 574kcal</td><td>27.4g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 736kcal</td><td>34.5g</td><td></td></tr> </table>	黄	こめ	あぶら	赤	レモンふうみづけ	さとう	緑	せんざんき	でんぶん		パン		エネルギー	たんぱく質		小 574kcal	27.4g		中 736kcal	34.5g		<p>28日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>パン</td><td>こめ</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>パン</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>パン</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td></td><td>コーンサラダ</td><td>ごまあぶら</td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 612kcal</td><td>26.9g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 769kcal</td><td>33.9g</td><td></td></tr> </table>	黄	パン	こめ	赤	パン	あぶら	緑	パン	さとう		コーンサラダ	ごまあぶら	エネルギー	たんぱく質		小 612kcal	26.9g		中 769kcal	33.9g		<p>29日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>こめ</td><td>はるさめ</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>ごはん</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>マーポーどうふ</td><td>でんぶん</td></tr> <tr> <td></td><td>かふうサラダ</td><td></td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 621kcal</td><td>23.3g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 791kcal</td><td>29.1g</td><td></td></tr> </table>	黄	こめ	はるさめ	赤	ごはん	あぶら	緑	マーポーどうふ	でんぶん		かふうサラダ		エネルギー	たんぱく質		小 621kcal	23.3g		中 791kcal	29.1g		<p>30日</p> <table border="1"> <tr> <td>黄</td><td>パン</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>ひめむぎパン</td><td>ごめこ</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>しおラーメン</td><td>こむぎこ</td></tr> <tr> <td></td><td>いかのからあげ</td><td>ちゅうかそば</td></tr> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr> <td>小 574kcal</td><td>29.6g</td><td></td></tr> <tr> <td>中 733kcal</td><td>37.8g</td><td></td></tr> </table>	黄	パン	さとう	赤	ひめむぎパン	ごめこ	緑	しおラーメン	こむぎこ		いかのからあげ	ちゅうかそば	エネルギー	たんぱく質		小 574kcal	29.6g		中 733kcal	37.8g	
黄	こめ	あぶら																																																																																																											
赤	パンカン	さとう																																																																																																											
緑	ごはん	ごま																																																																																																											
	ごまズあえ																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 604kcal	21.2g																																																																																																												
中 756kcal	25.4g																																																																																																												
黄	こめ	あぶら																																																																																																											
赤	レモンふうみづけ	さとう																																																																																																											
緑	せんざんき	でんぶん																																																																																																											
	パン																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 574kcal	27.4g																																																																																																												
中 736kcal	34.5g																																																																																																												
黄	パン	こめ																																																																																																											
赤	パン	あぶら																																																																																																											
緑	パン	さとう																																																																																																											
	コーンサラダ	ごまあぶら																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 612kcal	26.9g																																																																																																												
中 769kcal	33.9g																																																																																																												
黄	こめ	はるさめ																																																																																																											
赤	ごはん	あぶら																																																																																																											
緑	マーポーどうふ	でんぶん																																																																																																											
	かふうサラダ																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 621kcal	23.3g																																																																																																												
中 791kcal	29.1g																																																																																																												
黄	パン	さとう																																																																																																											
赤	ひめむぎパン	ごめこ																																																																																																											
緑	しおラーメン	こむぎこ																																																																																																											
	いかのからあげ	ちゅうかそば																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																												
小 574kcal	29.6g																																																																																																												
中 733kcal	37.8g																																																																																																												

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定地図

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・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) ボンカン(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【熱や力のものになる食品】

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/kyouusoku/gakkoukyusoku.html>

