B班

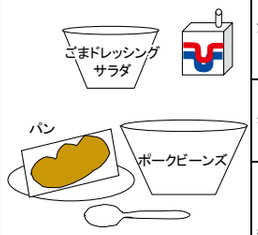
令和７年７月　予定献立表

松山市日浦学校給食共同調理場

月曜日

火曜日

1日



エネルギー	たんぱく質
小　６０４kcal	２８．２g
中　７６０kcal	３４．７g

- 黄：パン　ごま　くろざとう　あぶら　じゃがいも　さとう
- 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず　ベーコン
- 緑：にんにく　トマト　たまねぎ　にんじん　こまつな　キャベツ　きゅうり

水曜日

2日　旬…夏野菜カレー

エネルギー	たんぱく質
小　６０３kcal	２０．９g
中　７５９kcal	２４．５g

- 黄：こめ　さとう　じゃがいも　ごまあぶら　あぶら　くろざとう　ごま
- 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　くきわかめ　ヨーグルト
- 緑：かぼちゃ　きゅうり　たまねぎ　コーン　にんじん　なす　オクラ　にんにく　キャベツ

木曜日

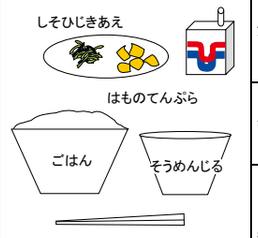
3日

エネルギー	たんぱく質
小　５７１kcal	２４．４g
中　７２５kcal	３０．０g

- 黄：こめ　さとう　マカロニ　アーモンド　じゃがいも　でんぷん　あぶら
- 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく
- 緑：セロリ　キャベツ　にんじん　たまねぎ　しょうが　ほうれんそう

金曜日

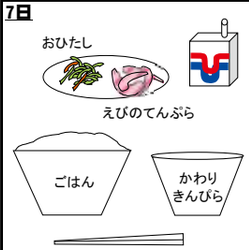
4日　行事食…七夕（そうめん汁）



エネルギー	たんぱく質
小　６０４kcal	２４．７g
中　７５５kcal	３０．３g

- 黄：こめ　そうめん　こむぎこ　あぶら　ごま
- 赤：ぎゅうにゅう　かまぼこ　ひじき　たまご　はも
- 緑：ねぎ　にんじん　たまねぎ　キャベツ　こまつな

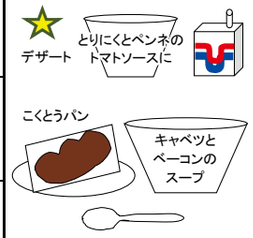
7日



エネルギー	たんぱく質
小　５５９kcal	２５．５g
中　７１１kcal	３１．７g

- 黄：こめ　でんぷん　ごま　こむぎこ　あぶら　さとう　こんにゃく
- 赤：ぎゅうにゅう　ひらてん　えび　くきわかめ　とりにく　たまご
- 緑：しめじ　ごぼう　しょうが　にんじん　キャベツ　ほうれんそう

8日



エネルギー	たんぱく質
小　６１７kcal	２７．４g
中　７８１kcal	３３．０g

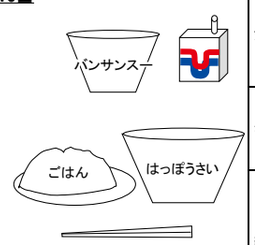
- 黄：こくとうパン　じゃがいも　ゼリー　あぶら　マカロニ　さとう
- 赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　とりにく
- 緑：セロリ　エリンギ　にんじん　たまねぎ　キャベツ　パセリ　にんにく　トマト

9日　味めぐり…福井県

エネルギー	たんぱく質
小　６０８kcal	２４．８g
中　７６０kcal	３０．６g

- 黄：こめ　さとう　あぶら　でんぷん　ごま
- 赤：ぎゅうにゅう　あつあげ　ホキ　かに　たまご
- 緑：しいたけ　キャベツ　にんじん　ねぎ　えのきたけ　たまねぎ　しょうが　ほうれんそう

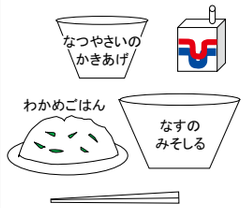
10日



エネルギー	たんぱく質
小　５５６kcal	２２．９g
中　７１８kcal	２８．５g

- 黄：こめ　はるさめ　でんぷん　ごま　さとう　あぶら　ごまあぶら
- 赤：ぎゅうにゅう　いか　うずらたまご　ぶたにく
- 緑：キャベツ　にんにく　たまねぎ　きゅうり　たけのこ　にんじん　きくらげ　しょうが　ピーマン

11日　とれたて感謝の日…松山長なす（みそ汁）



エネルギー	たんぱく質
小　６１３kcal	２０．３g
中　７７７kcal	２５．５g

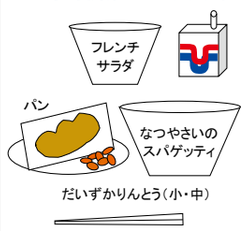
- 黄：こめ　じゃがいも　こむぎこ　あぶら
- 赤：ぎゅうにゅう　わかめ　たまご　みそ　にぼし　あげ　えび　とうふ
- 緑：にんじん　ねぎ　たまねぎ　なす　オクラ　かぼちゃ

14日

エネルギー	たんぱく質
小　６０６kcal	２７．４g
中　７８５kcal	３４．６g

- 黄：こめ　こむぎこ　もちむぎ　こんにゃく　あぶら　さとう　でんぷん
- 赤：ぎゅうにゅう　だいず　たまご　ひらてん　こうやどうふ　あげ　ひじき　とりにく
- 緑：ねぎ　にんじん　たまねぎ　しいたけ

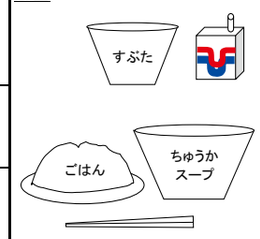
15日　旬…夏野菜のスパゲッティ



エネルギー	たんぱく質
小　５７５kcal	２４．４g
中　７３０kcal	３０．５g

- 黄：パン　でんぷん　あぶら　スパゲッティ　さとう　くろざとう
- 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず
- 緑：なす　きゅうり　ピーマン　コーン　トマト　にんにく　たまねぎ　キャベツ

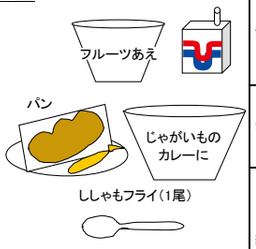
16日



エネルギー	たんぱく質
小　６０１kcal	２３．８g
中　７７５kcal	２９．６g

- 黄：こめ　あぶら　ごまあぶら　さとう　はるさめ　でんぷん　じゃがいも
- 赤：ぎゅうにゅう　とりにく　うずらたまご　ぶたにく
- 緑：ねぎ　たまねぎ　にんじん　しょうが　もやし　しいたけ　たけのこ　ピーマン　きくらげ

17日



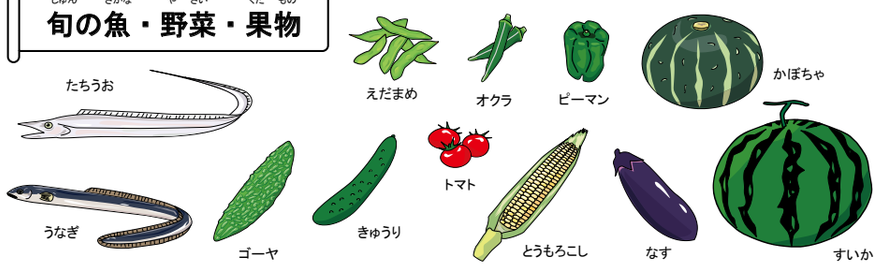
エネルギー	たんぱく質
小　６３６kcal	２３．７g
中　７９７kcal	２８．７g

- 黄：パン　こむぎこ　さとう　パンこ　あぶら　でんぷん　じゃがいも　はちみつレモンゼリー
- 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ｶﾗﾌﾄししゃも（ｶﾍﾞﾘﾝ）
- 緑：たまねぎ　にんじん　さやいんげん　にんにく　パイナップル　もも

18日

終業式

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【福井県】

福井県は、浄土真宗を開いた親鸞とのゆかりが古く、「報恩講」という仏教行事が行われ、その時に油揚げを使った料理が振舞われていました。

福井県の油揚げは、厚揚げのように厚みがあり、ずっしりと重さがあるのが特徴です。「あぶらげ」と呼ばれ、それを使った料理の一つが**『あぶらげごはん』**として広まりました。

また、複雑な潮の流れがある若狭湾は、かにの漁場として有名です。そこで獲れる「ずわいがに」は「越前がに」と呼ばれ、福井県を代表するブランド食材の一つです。給食では、『かに玉汁』にかにを使用しています。

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛)　はも(瀬戸内)　ホキ(ニュージーランド)　ししゃも(ノルウェー)　さば(日本)　えび(インドネシア)　いか(南米)　かに(鳥取)　豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本)　平天(北海道)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　じゃがいも(長崎・愛媛・北海道・青森・松山)　なす(愛媛・松山・熊本)　かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛)　トマト(愛媛・熊本・高知)　にんじん(青森・長崎・北海道・熊本)　ピーマン(宮崎・愛媛・大分・高知)　キャベツ(群馬・愛媛・長野・愛知・茨城)　きゅうり(愛媛・宮崎・高知)　こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・茨城・広島)　ゴーヤ(九州)　オクラ(九州)　コーン(北海道)　えだまめ(北海道)　たまねぎ(愛媛・松山)　ほうれんそう(大分)　えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・長野)　しめじ(香川・広島)　たけのこ(愛媛)　きくらげ(松山)　しいたけ(日本)　くきわかめ(宮城・岩手・徳島)　ひじき(松山・韓国)　パイナップル(タイ・インドネシア・フィリピン)

※（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
とれたて感謝の日…松山産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/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

＜松山市HP＞

出典：農林水産省　https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」、全国学校給食協会「給食＆食育イラスト素材集」