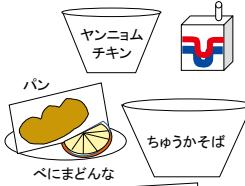
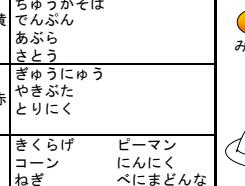
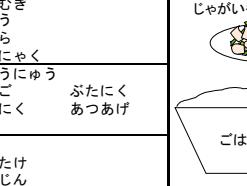
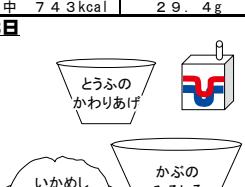
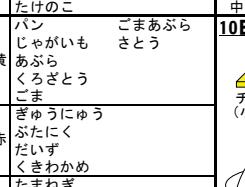
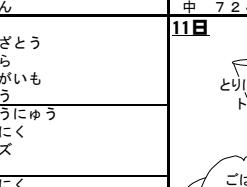
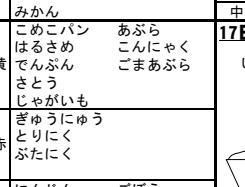
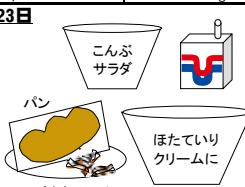
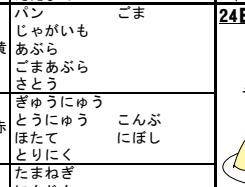
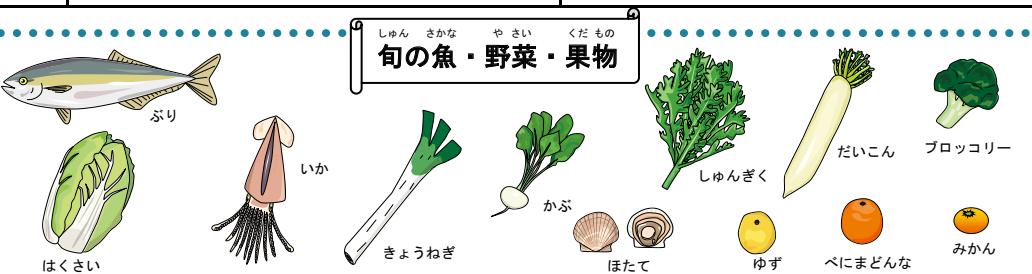
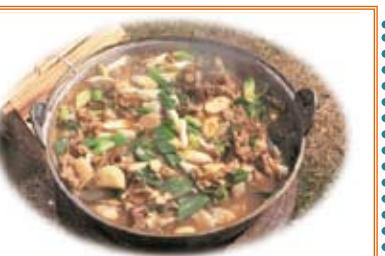


令和7年12月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日  こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ぎゅうにゅう たまご 木キ なっとう ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5.92 kcal 中 7.43 kcal 24.7g 29.4g エネルギー たんぱく質 小 5.88 kcal 中 7.41 kcal 27.4g 34.6g 黄 赤 緑	2日  パン ちゅうかそば でんぶん あぶら さとう ぎゅうにゅう たまご 木キ なっとう パン ヤンニョム チキン ちゅうかそば べにまどんな エネルギー たんぱく質 小 5.88 kcal 中 7.41 kcal 27.4g 34.6g 黄 赤 緑	3日  みかん あつあげの みそいため パン ちゅうかそば もちむぎ ごはん おやこどんぶり (べ) エネルギー たんぱく質 小 6.10 kcal 中 7.73 kcal 26.1g 33.4g 黄 赤 緑	4日  ごはん ハンバーグ ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 5.74 kcal 中 7.24 kcal 20.2g 24.6g 黄 赤 緑	5日  ごまづあえ ぶりのねぎみそやき ごはん ふしめんじる エネルギー たんぱく質 小 5.71 kcal 中 7.19 kcal 22.9g 27.7g 黄 赤 緑
8日  こめ さとう でんぶん あぶら こむぎ ぎゅうにゅう いか だいす みそ わかめ ごぼう えだまめ えのさたけ ねぎ かぶ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 5.57 kcal 中 7.07 kcal 21.6g 26.8g 黄 赤 緑	9日  パン じゃがいも あぶら くろざとう こま ぎゅうにゅう たまご すりみ とうふ カレー ビーンズ みかん エネルギー たんぱく質 小 6.56 kcal 中 8.21 kcal 29.3g 36.3g 黄 赤 緑	10日  チーズ (小・中) パン プロッコリー サラダ ごはん ハヤシライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6.28 kcal 中 8.04 kcal 22.3g 27.3g 黄 赤 緑	11日  ごまあぶら さとう パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ たまねぎ にんじん にんにく えだまめ キヤベツ コーン みかん エネルギー たんぱく質 小 6.28 kcal 中 8.04 kcal 24.0g 29.9g 黄 赤 緑	12日  かふう サラダ ごさかな (小・中) ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく あつあげいり はっぽうさい ごはん ふゆやさいの ボトフ エネルギー たんぱく質 小 6.04 kcal 中 7.71 kcal 29.3g 36.3g 黄 赤 緑
15日 練替休業日	16日  あぶら こめこパン はるさめ ごまあぶら さとう じゅうじ ぎゅうにゅう とくに ぶたにく にんじん じいたけ セロリ もやし はくさい たまねぎ えだまめ エネルギー たんぱく質 小 5.91 kcal 中 7.22 kcal 27.8g 35.5g 黄 赤 緑	17日  いそえ ごぼう ごはん いもに エネルギー たんぱく質 小 5.85 kcal 中 7.41 kcal 25.3g 31.5g 黄 赤 緑	18日  こめ あぶら さとう パン ジャム だいこん サラダ ぎゅうにゅう とうにゅう のり たまご えのきたけ にんじん きょうねぎ バセリ しょうが ほうれんそう キヤベツ アーモンド アーモンド だいすりこ (小・中) エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 中 7.44 kcal 24.4g 30.6g 黄 赤 緑	19日 行事食…冬至 (かぼちゃのそばろに)  ゆづふみづけ ホキのころもあげ ごはん かぼちゃの そばろに エネルギー たんぱく質 小 6.24 kcal 中 7.99 kcal 26.4g 32.6g 黄 赤 緑
22日  こめ もちむぎ さとう こむぎ あぶら ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご あげ ねぎ にんじん しいたけ れんこん たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 5.65 kcal 中 7.16 kcal 1.9g 2.3g 黄 赤 緑	23日  パン こんぶ サラダ ごまあぶら さとう ぎゅうにゅう とうにゅう ほたて とりにく にんじん グリンピース キヤベツ コーンピラフ エネルギー たんぱく質 小 6.53 kcal 中 7.26 kcal 2.5g 3.1g 黄 赤 緑	24日  ごま パン デザート こんぶ にぼし たまご スープ エネルギー たんぱく質 小 6.57 kcal 中 8.27 kcal 28.2g 35.5g 黄 赤 緑	25日  ごめ あぶら さとう パン すだちあえ デザート こんぶ にぼし たまご スープ エネルギー たんぱく質 小 6.57 kcal 中 8.27 kcal 28.2g 35.5g 黄 赤 緑	26日 終業式 

松山市学校給食の 主な食品の予定产地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) ぶり(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本・愛知・愛媛) かまぼこ・ちくわ(北海道・ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(トガン)・南米・ニュージーランド・北海道・徳島・茨城・熊本・愛媛・ヨロツバ) キャベツ(愛媛・愛知・長崎・熊本・鹿児島・徳島・青森・香川) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛・長野・熊本・徳島・茨城) にんじん(長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鹿児島) かぶ(愛媛・松島・香川) 京わらび(愛媛・鹿取・大分) まい(香川・福岡・三重・愛媛) みくら(愛媛) 紅まどか(愛媛・松山) すず(高知) たけのこ(愛媛) さくら(愛媛) い(いた) (日本) わかめ(日本) び(さき) (香川)



※ (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
黄赤緑 (き) ・・・ 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
(あか) ・・・ 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
(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。

※ 松山市学校給食のホームページ <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuuusyoku/gakkoukyusyoku.html>