

令和7年7月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。</p>	<p>旬…夏野菜カレー</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>なつやさいカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 小 21.0g 中 747kcal 中 24.6g</p>	<p>旬…夏野菜のバゲティ</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>なつやさいのスパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 小 22.7g 中 750kcal 中 28.4g</p>	<p>味めぐり…福井県</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ホキのからあげ</p> <p>あぶらげごはん</p> <p>かにたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 小 24.8g 中 730kcal 中 30.5g</p>	<p>とりにくとアモンのあおなえ</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 小 24.1g 中 726kcal 中 29.6g</p>
<p>行事食…七夕(そうめん汁)</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>はものてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>そうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 小 25.9g 中 761kcal 中 31.8g</p>	<p>旬…夏野菜カレー</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>しみどうふとんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 小 23.8g 中 731kcal 中 29.4g</p>	<p>旬…夏野菜のバゲティ</p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいものカレー</p> <p>ししゃも751 1び</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 小 23.7g 中 799kcal 中 28.8g</p>	<p>味めぐり…福井県</p> <p>アモンドあえ</p> <p>えびのてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 小 29.4g 中 777kcal 中 36.5g</p>	<p>パンサンスー</p> <p>ごはん</p> <p>はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 551kcal 小 22.9g 中 711kcal 中 28.4g</p>
<p>行事食…七夕(そうめん汁)</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 575kcal 小 24.5g 中 750kcal 中 31.1g</p>	<p>とれたて感謝の日…松山長なす(みそ汁)</p> <p>なつやさいのかきあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>なすのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 小 19.7g 中 752kcal 中 23.7g</p>	<p>旬…夏野菜のバゲティ</p> <p>とりにくとパンのトマトソース</p> <p>パン</p> <p>キャベツとベーコンのスープ</p> <p>だいすかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 小 30.6g 中 724kcal 中 37.8g</p>	<p>味めぐり…福井県</p> <p>すぶた</p> <p>パイナップル</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 小 24.6g 中 819kcal 中 30.6g</p>	<p>しゅうぎょうしき 終業式</p>

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「すわいがに」は「越前かに」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。

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) なす(愛媛・松山・熊本) じゃがいも(長崎・愛媛・北海道・青森・松山) 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>

