

# 令和8年6月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日							
1日	<p>こめにやく サラダ</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 小 20.3g 中 736kcal 中 23.8g</p>	<p>こめ じゃがいも こんにやく あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト</p> <p>にんじん にんにく たまねぎ コーン</p> <p>きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 小 24.6g 中 723kcal 中 30.4g</p>	2日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンド入りカミカミチップ)	<p>パン</p> <p>コーン サラダ</p> <p>クリーム スープ</p> <p>アーモンド入りカミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 小 24.6g 中 723kcal 中 30.4g</p>	<p>パン</p> <p>あぶら じゃがいも さとう アーモンド</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく</p> <p>きゅうり グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ</p> <p>コーン キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 小 25.1g 中 748kcal 中 31.0g</p>	<p>ポイルキャベツ</p> <p>ホキのレモンに</p> <p>えだまめ ごはん</p> <p>しょう ラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 小 25.1g 中 748kcal 中 31.0g</p>	3日	<p>こめ ちゅうかさば さとう</p> <p>あぶら じゃがいも こんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた ホキ</p> <p>えだまめ ねぎ コーン</p> <p>きくらげ にんじん もやし レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 25.7g 中 744kcal 中 31.6g</p>	<p>こめ じゃがいも さとう</p> <p>あぶら じゃがいも こんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいも</p> <p>ホキ</p> <p>えだまめ ねぎ コーン</p> <p>きくらげ にんじん もやし レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 25.7g 中 744kcal 中 31.6g</p>	4日	<p>こめ じゃがいも さとう</p> <p>あぶら じゃがいも こんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいも</p> <p>ホキ</p> <p>えだまめ ねぎ コーン</p> <p>きくらげ にんじん もやし レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 25.7g 中 744kcal 中 31.6g</p>	<p>こめ じゃがいも さとう</p> <p>あぶら じゃがいも こんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいも</p> <p>ホキ</p> <p>えだまめ ねぎ コーン</p> <p>きくらげ にんじん もやし レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 25.7g 中 744kcal 中 31.6g</p>	5日	<p>こめ じゃがいも さとう</p> <p>あぶら じゃがいも こんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいも</p> <p>ホキ</p> <p>えだまめ ねぎ コーン</p> <p>きくらげ にんじん もやし レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 25.7g 中 744kcal 中 31.6g</p>	<p>こめ じゃがいも さとう</p> <p>あぶら じゃがいも こんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいも</p> <p>ホキ</p> <p>えだまめ ねぎ コーン</p> <p>きくらげ にんじん もやし レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 580kcal 小 25.7g 中 744kcal 中 31.6g</p>

**あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】**

愛媛県は、養殖真鯛の生産量が日本一です。天然の漁獲量も全国トップクラスで、古くから郷土料理などで親しまれてきたため、県の魚にも指定されています。

また、愛媛県産大豆「フクユタカ」は、粒が大きく、高たんぱくで甘みがあり、豆腐や油あげなどの加工品に使われています。

今月の給食では、愛媛県の鯛と豆腐を使い、『鯛入りきんぴら』と『かきたま汁』を提供します。

**旬の魚・野菜・果物**

あじ さかな やさいくだもの

あじ びわ メロン

たまねぎ ごぼう じゃがいも グリーンアスパラガス

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) 豚肉・鶏肉(愛媛) あじ(日本) さば(ノルウェー) たい(愛媛) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐・あげ(愛媛・カナダ・日本) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) うめ(和歌山・愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド) こまつな(福岡・愛媛・松山・広島・茨城・徳島・長崎) ミニトマト(愛媛・熊本・宮崎・松山・長崎・茨城) にんじん(徳島・長崎・熊本) たまねぎ(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・栃木・長野・徳島・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(青森・岡山・鹿児島・宮崎・北海道) タカミメロン(愛知・愛媛・茨城) うめ(和歌山・愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(長野) わかめ(宮城) ひじき(松山・韓国) のり(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

※ 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

使用イラスト:株式会社アドム「5訂版食品図鑑」