

令和7年12月 予定献立表

月曜日

1日

かふう

サラダ

ごはん

あつあげいり
はっぼうさい

エネルギー

たんぱく質

小 610kcal

28.4g

中 778kcal

35.2g

2日

ヤンニョム

チキン

パン

ちゅうかそば

ベにまどんな

エネルギー

たんぱく質

小 593kcal

28.4g

中 746kcal

35.7g

3日

いそあえ

えびのこみあげ

ごはん

いもに

エネルギー

たんぱく質

小 589kcal

25.0g

中 748kcal

31.1g

4日

だいこん

サラダ

パン

キャロット
スープ

アーモンドだいきり

エネルギー

たんぱく質

小 578kcal

24.4g

中 721kcal

30.8g

5日

みかん

あつあげの
みそいため

もちむぎ
ごはん

おやこどんぶり
(ぐ)

エネルギー

たんぱく質

小 604kcal

26.5g

中 774kcal

34.1g

火曜日

6日

ふしめん

さとう

ごはん

ふしめん
じる

エネルギー

たんぱく質

小 571kcal

22.9g

中 719kcal

27.7g

7日

きわかめの
サラダ

パン

カレー
ビーンズ

みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

8日

なつとう

ホキの
あまからに

ごはん

かきたまじる

エネルギー

たんぱく質

小 604kcal

24.7g

中 758kcal

29.4g

9日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

10日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

11日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

12日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

水曜日

13日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

14日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

15日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

16日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

17日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

18日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

19日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

木曜日

20日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

21日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

22日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

23日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

24日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

25日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

金曜日

26日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

27日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

28日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

29日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

30日

ごめ

じゃがいも
あぶら
くろざとう
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
だいきり

きわかめ

たまねぎ
にんじん
にんにく
えだまめ
キャベツ
コーン
みかん

エネルギー

たんぱく質

小 674kcal

29.5g

中 835kcal

36.5g

12月22日は

冬至

しゅうぎょうしき

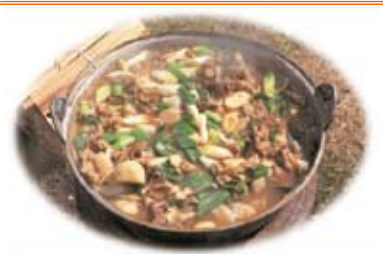
終業式

冬至

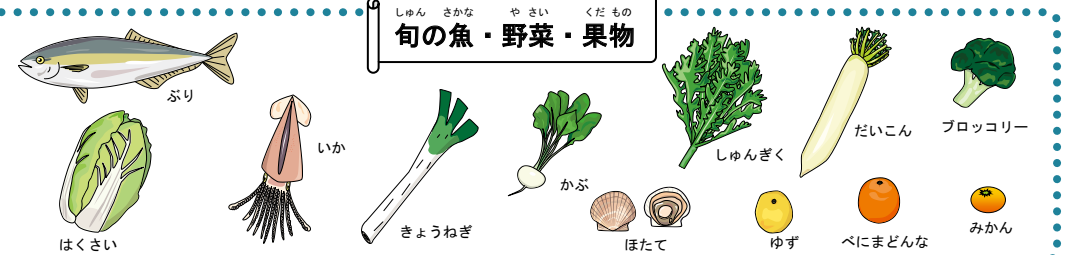
12月22日は

めし やま がた けん
味めぐり 【山形県】

だに『いも煮』は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川を使った舟運が盛んだったころ、船頭さんたちが荷物の受け取りを待つ間に、河原で鍋を火にかけて、地元の手芋や棒だんご（とうもろこし）を煮て食べたのが始まりとされています。山形県の内陸部では牛肉を使ったしょうゆ味が主流で、庄内地方では、養豚業が盛んなため、豚肉を使ったみそ味で食べられています。今月の給食では、煮干しだしに、里芋・牛肉・こんにやく・まいたけ・にんじん・ネギをいれてしょうゆ味で仕上げています。



旬の魚・野菜・果物



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) ふり(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(トンガ・中南米・ニュージーランド・北海道・徳島・茨城・熊本・愛媛・ヨーロッパ) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・香川) だいこん(愛媛・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・鳥取・九州) かぶ(愛媛・松山・香川) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) まいたけ(香川・福岡・三重・広島) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) ゆず(高知) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) わかめ(日本) ひじき(松山)

※ (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	【血や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>