

令和8年1月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																											
<p>味めぐり【愛媛県】</p> <p>愛媛県の『鰯めし』は、地域によって調理方法や食べ方に特徴があります。中予・東予地方では、鰯と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鰯の身をほぐし、ごはんと混ぜて食べます。南予地方では、鰯の刺身をたれに漬け込み、たれごと熱いごはんの上にかけて食べる鰯めしが親しまれています。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆ、酒、しょうが、にんにくなどに漬け込み、でん粉をまぶして揚げた東予地方の郷土料理です。</p> <p>『レモン風味漬』は、瀬戸内海の温暖な気候と水はけのよい土壌を生かして栽培されたレモンを使用しています。レモンは全国2位の生産量を誇ります。</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに はくさい だいこん ごぼう カリフラワー はれひめ ブロッコリー ポンカン</p>		<p>始業式</p>	<p>行事食…正月料理 (緑のかぶなます)</p> <p>ごはん すいとん</p>																																											
<p>成人の日</p>	<p>12日</p> <table border="1"> <tr> <td>たまごなし マヨネーズ</td> <td>パン じゃがいも たまごなし マヨネーズ</td> </tr> <tr> <td>いよかん</td> <td>ボティ サラダ</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 5 6 2 kcal 中 6 9 1 kcal</td> <td>たんぱく質 2 4. 4 g 3 0. 5 g</td> </tr> </table> <p>13日</p> <table border="1"> <tr> <td>パン たまご ベーコン とりにく</td> <td>パン たまご スープ</td> </tr> <tr> <td>いよかん</td> <td>エネルギー 小 5 6 2 kcal 中 6 9 1 kcal</td> </tr> </table>	たまごなし マヨネーズ	パン じゃがいも たまごなし マヨネーズ	いよかん	ボティ サラダ	エネルギー 小 5 6 2 kcal 中 6 9 1 kcal	たんぱく質 2 4. 4 g 3 0. 5 g	パン たまご ベーコン とりにく	パン たまご スープ	いよかん	エネルギー 小 5 6 2 kcal 中 6 9 1 kcal	<p>14日</p> <table border="1"> <tr> <td>ボイルキヤベツ ごいわしのからあげ</td> <td>ごはん ぶたじる</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 5 6 6 kcal 中 7 2 3 kcal</td> <td>たんぱく質 2 2. 8 g 2 8. 2 g</td> </tr> </table>	ボイルキヤベツ ごいわしのからあげ	ごはん ぶたじる	エネルギー 小 5 6 6 kcal 中 7 2 3 kcal	たんぱく質 2 2. 8 g 2 8. 2 g	<p>15日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーン サラダ</td> <td>ひめむぎパン あぶら じゃがいも くろざとう</td> </tr> <tr> <td>はなやさいの クリームに きなこまめ</td> <td>エネルギー 小 6 1 2 kcal 中 7 7 6 kcal</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 6 1 2 kcal 中 7 7 6 kcal</td> <td>たんぱく質 2 6. 2 g 3 3. 2 g</td> </tr> </table>	コーン サラダ	ひめむぎパン あぶら じゃがいも くろざとう	はなやさいの クリームに きなこまめ	エネルギー 小 6 1 2 kcal 中 7 7 6 kcal	エネルギー 小 6 1 2 kcal 中 7 7 6 kcal	たんぱく質 2 6. 2 g 3 3. 2 g	<p>16日</p> <table border="1"> <tr> <td>そくせきづけ ぶたにくのカレーあげ</td> <td>ごはん ごもにく</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 6 3 2 kcal 中 8 0 8 kcal</td> <td>たんぱく質 2 8. 5 g 3 5. 7 g</td> </tr> </table>	そくせきづけ ぶたにくのカレーあげ	ごはん ごもにく	エネルギー 小 6 3 2 kcal 中 8 0 8 kcal	たんぱく質 2 8. 5 g 3 5. 7 g																			
たまごなし マヨネーズ	パン じゃがいも たまごなし マヨネーズ																																														
いよかん	ボティ サラダ																																														
エネルギー 小 5 6 2 kcal 中 6 9 1 kcal	たんぱく質 2 4. 4 g 3 0. 5 g																																														
パン たまご ベーコン とりにく	パン たまご スープ																																														
いよかん	エネルギー 小 5 6 2 kcal 中 6 9 1 kcal																																														
ボイルキヤベツ ごいわしのからあげ	ごはん ぶたじる																																														
エネルギー 小 5 6 6 kcal 中 7 2 3 kcal	たんぱく質 2 2. 8 g 2 8. 2 g																																														
コーン サラダ	ひめむぎパン あぶら じゃがいも くろざとう																																														
はなやさいの クリームに きなこまめ	エネルギー 小 6 1 2 kcal 中 7 7 6 kcal																																														
エネルギー 小 6 1 2 kcal 中 7 7 6 kcal	たんぱく質 2 6. 2 g 3 3. 2 g																																														
そくせきづけ ぶたにくのカレーあげ	ごはん ごもにく																																														
エネルギー 小 6 3 2 kcal 中 8 0 8 kcal	たんぱく質 2 8. 5 g 3 5. 7 g																																														
<p>19日</p> <table border="1"> <tr> <td>いそあえ えびのてんぶら ごはん だいこんの みぞしる</td> <td>パン あぶら こむぎこ でんぶん あぶら</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 5 6 9 kcal 中 7 2 3 kcal</td> <td>たんぱく質 2 4. 7 g 3 0. 3 g</td> </tr> </table> <p>20日</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃの かきあげ パン ぞうすい</td> <td>パン プロッコリー チーズ</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 6 2 7 kcal 中 7 8 3 kcal</td> <td>たんぱく質 2 6. 1 g 3 2. 2 g</td> </tr> </table>	いそあえ えびのてんぶら ごはん だいこんの みぞしる	パン あぶら こむぎこ でんぶん あぶら	エネルギー 小 5 6 9 kcal 中 7 2 3 kcal	たんぱく質 2 4. 7 g 3 0. 3 g	かぼちゃの かきあげ パン ぞうすい	パン プロッコリー チーズ	エネルギー 小 6 2 7 kcal 中 7 8 3 kcal	たんぱく質 2 6. 1 g 3 2. 2 g	<p>21日</p> <table border="1"> <tr> <td>かにピラフ はくさい スープ</td> <td>パン じゃがいも さとう</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 5 7 1 kcal 中 7 3 2 kcal</td> <td>たんぱく質 2 3. 1 g 2 9. 5 g</td> </tr> </table>	かにピラフ はくさい スープ	パン じゃがいも さとう	エネルギー 小 5 7 1 kcal 中 7 3 2 kcal	たんぱく質 2 3. 1 g 2 9. 5 g	<p>22日</p> <table border="1"> <tr> <td>チリコンカン こくどうパン かんペイ</td> <td>パン ビーフン あぶら</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 6 4 9 kcal 中 8 1 5 kcal</td> <td>たんぱく質 3 1. 2 g 3 9. 6 g</td> </tr> </table>	チリコンカン こくどうパン かんペイ	パン ビーフン あぶら	エネルギー 小 6 4 9 kcal 中 8 1 5 kcal	たんぱく質 3 1. 2 g 3 9. 6 g	<p>23日</p> <table border="1"> <tr> <td>アーモンド ひじき あつあげ カレー(ルウ) もちむぎ ごはん</td> <td>パン もちむぎ さとう</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 6 2 7 kcal 中 7 8 2 kcal</td> <td>たんぱく質 2 1. 2 g 2 5. 4 g</td> </tr> </table>	アーモンド ひじき あつあげ カレー(ルウ) もちむぎ ごはん	パン もちむぎ さとう	エネルギー 小 6 2 7 kcal 中 7 8 2 kcal	たんぱく質 2 1. 2 g 2 5. 4 g	<p>26日</p> <table border="1"> <tr> <td>こざかな ごはん マーボー どうふ</td> <td>パン あぶら でんぶん ごまあぶら</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 5 9 7 kcal 中 7 5 8 kcal</td> <td>たんぱく質 2 6. 3 g 3 2. 6 g</td> </tr> </table> <p>27日</p> <table border="1"> <tr> <td>愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン ごまドレッシング サラダ パン しお ラーメン いかのからあげ</td> <td>パン あぶら でんぶん ごまあぶら</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 5 7 0 kcal 中 7 3 1 kcal</td> <td>たんぱく質 3 0. 1 g 3 8. 4 g</td> </tr> </table>	こざかな ごはん マーボー どうふ	パン あぶら でんぶん ごまあぶら	エネルギー 小 5 9 7 kcal 中 7 5 8 kcal	たんぱく質 2 6. 3 g 3 2. 6 g	愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン ごまドレッシング サラダ パン しお ラーメン いかのからあげ	パン あぶら でんぶん ごまあぶら	エネルギー 小 5 7 0 kcal 中 7 3 1 kcal	たんぱく質 3 0. 1 g 3 8. 4 g	<p>28日</p> <table border="1"> <tr> <td>味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ せんざんき たいめし すまじる</td> <td>パン でんぶん こむぎこ あぶら さとう</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 5 8 7 kcal 中 7 2 9 kcal</td> <td>たんぱく質 2 6. 1 g 3 1. 1 g</td> </tr> </table>	味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ せんざんき たいめし すまじる	パン でんぶん こむぎこ あぶら さとう	エネルギー 小 5 8 7 kcal 中 7 2 9 kcal	たんぱく質 2 6. 1 g 3 1. 1 g	<p>29日</p> <table border="1"> <tr> <td>かいそう サラダ パン ベーコン ホキ ミネストローネ ホキのからあげ</td> <td>パン マカロニ でんぶん ごまあぶら</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 5 9 4 kcal 中 7 4 0 kcal</td> <td>たんぱく質 2 8. 9 g 3 5. 8 g</td> </tr> </table>	かいそう サラダ パン ベーコン ホキ ミネストローネ ホキのからあげ	パン マカロニ でんぶん ごまあぶら	エネルギー 小 5 9 4 kcal 中 7 4 0 kcal	たんぱく質 2 8. 9 g 3 5. 8 g	<p>30日</p> <table border="1"> <tr> <td>ボンカン ごくまいり ごはん さといもの そぼろに</td> <td>パン はだかむぎ もちむぎ くろまい さとも ごまあぶら ごま</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 小 5 6 5 kcal 中 7 1 7 kcal</td> <td>たんぱく質 2 1. 9 g 2 7. 4 g</td> </tr> </table>	ボンカン ごくまいり ごはん さといもの そぼろに	パン はだかむぎ もちむぎ くろまい さとも ごまあぶら ごま	エネルギー 小 5 6 5 kcal 中 7 1 7 kcal	たんぱく質 2 1. 9 g 2 7. 4 g
いそあえ えびのてんぶら ごはん だいこんの みぞしる	パン あぶら こむぎこ でんぶん あぶら																																														
エネルギー 小 5 6 9 kcal 中 7 2 3 kcal	たんぱく質 2 4. 7 g 3 0. 3 g																																														
かぼちゃの かきあげ パン ぞうすい	パン プロッコリー チーズ																																														
エネルギー 小 6 2 7 kcal 中 7 8 3 kcal	たんぱく質 2 6. 1 g 3 2. 2 g																																														
かにピラフ はくさい スープ	パン じゃがいも さとう																																														
エネルギー 小 5 7 1 kcal 中 7 3 2 kcal	たんぱく質 2 3. 1 g 2 9. 5 g																																														
チリコンカン こくどうパン かんペイ	パン ビーフン あぶら																																														
エネルギー 小 6 4 9 kcal 中 8 1 5 kcal	たんぱく質 3 1. 2 g 3 9. 6 g																																														
アーモンド ひじき あつあげ カレー(ルウ) もちむぎ ごはん	パン もちむぎ さとう																																														
エネルギー 小 6 2 7 kcal 中 7 8 2 kcal	たんぱく質 2 1. 2 g 2 5. 4 g																																														
こざかな ごはん マーボー どうふ	パン あぶら でんぶん ごまあぶら																																														
エネルギー 小 5 9 7 kcal 中 7 5 8 kcal	たんぱく質 2 6. 3 g 3 2. 6 g																																														
愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン ごまドレッシング サラダ パン しお ラーメン いかのからあげ	パン あぶら でんぶん ごまあぶら																																														
エネルギー 小 5 7 0 kcal 中 7 3 1 kcal	たんぱく質 3 0. 1 g 3 8. 4 g																																														
味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ せんざんき たいめし すまじる	パン でんぶん こむぎこ あぶら さとう																																														
エネルギー 小 5 8 7 kcal 中 7 2 9 kcal	たんぱく質 2 6. 1 g 3 1. 1 g																																														
かいそう サラダ パン ベーコン ホキ ミネストローネ ホキのからあげ	パン マカロニ でんぶん ごまあぶら																																														
エネルギー 小 5 9 4 kcal 中 7 4 0 kcal	たんぱく質 2 8. 9 g 3 5. 8 g																																														
ボンカン ごくまいり ごはん さといもの そぼろに	パン はだかむぎ もちむぎ くろまい さとも ごまあぶら ごま																																														
エネルギー 小 5 6 5 kcal 中 7 1 7 kcal	たんぱく質 2 1. 9 g 2 7. 4 g																																														

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・九州地方) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) 昆布(宮城) ひじき(松山) たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・松山) さつまいも(徳島・茨城・千葉・鹿児島・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・松山) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城) キャベツ(愛媛・高知・宮崎・熊本) にんにく(愛媛・青森) ねぎ(愛媛・香川・高知・徳島) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) はくさい(愛媛・岐阜・長崎) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) バセリ(香川・愛媛・福岡) ゆず果汁(高知) レモン果汁(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) ボンカン(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【熱や力のものとなる食品】

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>

