

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 あぶら さとう アーモンド こむぎこ ぎゅうにゅう にぼし ふたにく たまご にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ きくらげ ごぼう トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.9kcal 2.2g 中 80.3kcal 2.6g</p>	2日  <p>ごまずあえ さばのしょうがに ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.9kcal 2.1g 中 76.1kcal 2.6g</p>	3日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ  <p>グリーンアスパラガスのサラダ パン カレー スパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.1kcal 2.5g 中 76.8kcal 3.3g</p>	4日  <p>なつとう しそひじきあえ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.2kcal 2.4g 中 74.3kcal 2.8g</p>	5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>ドレッシングサラダ パン グリーンアスパラガスのカミカミチップ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.1kcal 2.4g 中 72.2kcal 3.0g</p>	
8日  <p>パンサンスー ごまかな もちむぎ ごはん はっほうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.1kcal 2.5g 中 71.8kcal 3.1g</p>	9日  <p>ポイルキャベツ ホキのレモンに えだまめ ごはん しおラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.9kcal 2.5g 中 74.8kcal 3.1g</p>	10日  <p>かりかりがんも ごとうパン ごぼう ワナンスープ トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.4kcal 2.4g 中 73.9kcal 2.9g</p>	11日 行事食…入梅(梅ご飯)  <p>「りょう」でくばる ごまあえ こいわしのからあげ うめごはん じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.3kcal 2.1g 中 75.1kcal 2.6g</p>	12日  <p>マカロニサラダ パン だいちりこ チャウダー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.5kcal 2.8g 中 75.7kcal 3.5g</p>	
15日  <p>あまずつけ のり ごこまいり かきたまじる ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.8kcal 2.7g 中 79.3kcal 3.0g</p>	16日  <p>おひたし たいのうめあげ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.7kcal 2.5g 中 75.0kcal 3.1g</p>	17日  <p>かいそう サラダ ひめむぎパン きなこめ ポークシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.4kcal 2.5g 中 73.9kcal 3.0g</p>	18日 味めぐり…愛媛県  <p>たいいりきんぴら ふたにくのからあげ ごはん とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.4kcal 2.4g 中 82.0kcal 3.0g</p>	19日  <p>ゼリー パン ちゅうか コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.4kcal 2.9g 中 80.8kcal 3.6g</p>	
22日  <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ アーモンド もちむぎ ごはん マーボーどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.9kcal 2.7g 中 79.7kcal 3.3g</p>	23日  <p>キャベツのおひたし いかにてんぷら しょうが ごはん にくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.3kcal 2.4g 中 71.7kcal 3.0g</p>	24日  <p>しょうゆドレッシング サラダ パン ようふうにごみ だいちとこにぼしのあげに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.4kcal 2.9g 中 73.1kcal 3.5g</p>	25日  <p>こんにやく サラダ のむヨーグルト ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.0kcal 2.0g 中 73.9kcal 2.3g</p>	26日  <p>フレンチ サラダ パン わかめスープ ホキのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.4kcal 2.7g 中 71.2kcal 3.4g</p>	
29日  <p>こんぶサラダ パン カレーピーズ メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.7kcal 2.9g 中 79.4kcal 3.5g</p>	30日  <p>レモンふうみづけ あじフライ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.0kcal 2.7g 中 80.1kcal 3.2g</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>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。</p> <p>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、豆腐や油揚げなどの加工品に使われています。</p> <p>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』『豆腐汁』を提供します。</p> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p>  <p>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</p> </div>

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) ミノトマト(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。
 ※ 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>