

令和7年6月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日		3日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ		4日 いそあえ		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)		6日 行事食…入梅 (梅ごはん)	
きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはん マーボー豆腐		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		ししゃもフライ2び ごはん じゃがいものみそしる		コーンサラダ パン ようふうにごみ		チンゲンサイのおひたし とりてん うめごはん すましじる	
エネルギー たんぱく質 小 556kcal 23.6g 中 715kcal 29.6g		エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.5g 中 752kcal 30.4g		エネルギー たんぱく質 小 640kcal 21.8g 中 765kcal 24.8g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.9g 中 729kcal 32.0g		エネルギー たんぱく質 小 585kcal 24.8g 中 732kcal 30.4g	
9日		10日		11日		12日		13日	
こんぶサラダ もちむぎごはん ハヤシライス(ルー)		ドレッシングサラダ パン わかめスープ グラタン		かきあげ ごこごはん にくうどん		アーモンドいりドレッシングサラダ いろいろごはん アスパラガスいりクリームスープ		チキンチキンごぼう ごはん ワンタンスープ	
エネルギー たんぱく質 小 622kcal 18.8g 中 786kcal 23.1g		エネルギー たんぱく質 小 558kcal 27.5g 中 711kcal 35.0g		エネルギー たんぱく質 小 559kcal 20.4g 中 714kcal 25.7g		エネルギー たんぱく質 小 558kcal 19.5g 中 714kcal 24.1g		エネルギー たんぱく質 小 650kcal 25.2g 中 833kcal 31.8g	
16日 味めぐり…愛媛県		17日		18日		19日		20日	
たいのマリネ オレンジピラフ やさいスープ		ポイルやさい ひめむぎパン キャロットスープ		だいずとごにほしのあげに もちむぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ)		キャベツのおひたし のり たことひじきのかきあげ ごはん みそしる		ごまつなのおひたし ぶたにくのからあげ たいそぼろごはん とうふじる	
エネルギー たんぱく質 小 561kcal 23.2g 中 712kcal 28.8g		エネルギー たんぱく質 小 563kcal 25.3g 中 710kcal 32.2g		エネルギー たんぱく質 小 562kcal 25.3g 中 723kcal 32.5g		エネルギー たんぱく質 小 564kcal 19.0g 中 715kcal 23.2g		エネルギー たんぱく質 小 682kcal 30.4g 中 861kcal 37.9g	
23日		24日		25日		26日		27日	
すもの かみかみあげ ごはん おやこに		かいそうサラダ パン カレービーンズ メロン		おひたし ごはん いそに		えびのチリソース のむヨーグルト ごはん ちゅうかコンスープ		ごますあえ アーモンド ごはん にくじゃが	
エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22.5g 中 802kcal 28.2g		エネルギー たんぱく質 小 622kcal 29.6g 中 779kcal 36.5g		エネルギー たんぱく質 小 600kcal 26.6g 中 760kcal 32.6g		エネルギー たんぱく質 小 639kcal 29.4g 中 817kcal 36.3g		エネルギー たんぱく質 小 612kcal 22.5g 中 775kcal 28.0g	
30日		旬の魚・野菜・果物 じばさんぶかつようしゅうかん 16日～20日は 地場産物活用週間です							
すだちふうみづけ あじフライ ごはん けんちんじる		『オレンジピラフ』は、鶏肉、たまねぎ、にんじんなどの具材と愛媛県産のみかん果汁を入れて炊いたご飯です。ほんのりとオレンジ色で、柑橘のさっぱりとした口当たりが特長の料理です。 また、愛媛県は鯛の養殖量を誇り、全国の半分以上の鯛を養殖しています。県の魚にも指定されていて、南予を中心に様々な調理があります。給食では、愛媛県産の鯛を油で揚げ、ピーマンなどの野菜を加えて酢やレモンの酸味をきかせた『鯛のマリネ』にしています。							
エネルギー たんぱく質 小 561kcal 21.1g 中 713kcal 25.9g		エネルギー たんぱく質 小 612kcal 22.5g 中 775kcal 28.0g							

〔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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 小煮干し(愛媛) 魚そうめん・すり身・平天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 厚揚げ・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たまねぎ(愛媛・松山)

にんじん(長崎・徳島・熊本・青森) じゃがいも(長崎・愛媛・松山・鹿児島) キャベツ(愛知・愛媛・群馬・熊本・長野・栃木・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) しょうが(高知・熊本・愛媛) こまつな(福岡・愛媛・徳島・松山・広島・長崎) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野)

たけのこ(愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島・松山) ごぼう(岡山・青森・鹿児島) だいこん(熊本・青森・北海道・愛媛・徳島) にんにく(香川・青森) タカミロン(愛知・愛媛・茨城) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本・長野) しめじ(香川・広島・宮崎) きくらげ(愛媛) ひじき(松山)