

令和8年6月 予定献立表

今月は、地場産物活用週間があります。
 18日は、松山市産の工コ米（農薬・化学肥料
 不使用）のごはんを提供します！お楽しみに♪



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																														
1日	<p>こんにやくサラダ とりにくのみかんソース</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 23.4g 中 733kcal 29.1g</p>	2日	<p>ごまずあえ さばのしょうがに</p> <p>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 619kcal 21.1g 中 761kcal 24.8g</p>	3日	<p>旬…グリーンアスパラガスのサラダ (中)チーズ</p> <p>パン カレースパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 25.3g 中 768kcal 33.2g</p>	4日	<p>しそひじきあえ なつとう</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.2g 中 743kcal 28.7g</p>	5日	<p>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) パン ドレッシングサラダ グリーンアスパラガスのクリームスープ 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 24.7g 中 722kcal 30.4g</p>	8日	<p>パンサンス こざかな</p> <p>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 579kcal 25.9g 中 742kcal 31.9g</p>	9日	<p>トマト きわかめのチンジャオロース</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 20.9g 中 761kcal 24.8g</p>	10日	<p>フレンチサラダ こくとうパン</p> <p>ごはん ミネストローネ グラタン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.9g 中 768kcal 33.2g</p>	11日	<p>行事食…入梅(梅ご飯) 「りょう」でくばる ごまあえ こいわしのからあげ</p> <p>うめごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 21.9g 中 745kcal 28.8g</p>	12日	<p>かりかりがんと 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 566kcal 19.2g 中 721kcal 23.9g</p>	15日	<p>あまずづけ のり とりにくのからあげ</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 27.2g 中 793kcal 30.3g</p>	16日	<p>おひたし たいのうめあげ</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 24.9g 中 726kcal 30.9g</p>	17日	<p>かいそうサラダ ひめむぎパン</p> <p>ごはん ポークシチュー きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 25.2g 中 739kcal 30.9g</p>	18日	<p>味めぐり…愛媛県 たいりきんぴら ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん どうぶじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 24.1g 中 820kcal 30.4g</p>	19日	<p>ゼリー いためのもの たまご ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.9g 中 745kcal 33.0g</p>	22日	<p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ アーモンド</p> <p>もちむぎごはん マーポー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 27.4g 中 797kcal 33.3g</p>	23日	<p>ポイルキャベツ ホキのレモンに</p> <p>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 560kcal 24.8g 中 709kcal 31.0g</p>	24日	<p>こんぶサラダ こんぶ</p> <p>パン カレービーンズ メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 29.2g 中 797kcal 35.8g</p>	25日	<p>レモンふうみづけ あじフライ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.6g 中 801kcal 32.8g</p>	26日	<p>のむヨーグルト ホキのわふうトマトソース</p> <p>ごはん かぼちゃのそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.5g 中 784kcal 31.9g</p>	29日	<p>マカロニサラダ パン ようふうこみ すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 26.3g 中 731kcal 21.2g</p>	30日	<p>しょうゆドレッシングサラダ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 20.5g 中 746kcal 24.9g</p>	<p>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。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。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>			<p>旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの あじ びわ メロン たまねぎ じゃがいも ほうろく グリーンアスパラガス</p>		15日~19日は		地場産物活用週間です		<p>地域で生産された食材を積極的に取り入れることを推進する期間です。子どもたちが地域の食材や食文化について理解を深め、生産や流通に関わる人への感謝の気持ちを育むことを目的としています。この期間の愛媛県産の食材は、太字で表記しています。</p>	
8日	<p>パンサンス こざかな</p> <p>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 579kcal 25.9g 中 742kcal 31.9g</p>	9日	<p>トマト きわかめのチンジャオロース</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 20.9g 中 761kcal 24.8g</p>	10日	<p>フレンチサラダ こくとうパン</p> <p>ごはん ミネストローネ グラタン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.9g 中 768kcal 33.2g</p>	11日	<p>行事食…入梅(梅ご飯) 「りょう」でくばる ごまあえ こいわしのからあげ</p> <p>うめごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 21.9g 中 745kcal 28.8g</p>	12日	<p>かりかりがんと 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 566kcal 19.2g 中 721kcal 23.9g</p>	15日	<p>あまずづけ のり とりにくのからあげ</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 27.2g 中 793kcal 30.3g</p>	16日	<p>おひたし たいのうめあげ</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 24.9g 中 726kcal 30.9g</p>	17日	<p>かいそうサラダ ひめむぎパン</p> <p>ごはん ポークシチュー きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 25.2g 中 739kcal 30.9g</p>	18日	<p>味めぐり…愛媛県 たいりきんぴら ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん どうぶじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 24.1g 中 820kcal 30.4g</p>	19日	<p>ゼリー いためのもの たまご ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.9g 中 745kcal 33.0g</p>	22日	<p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ アーモンド</p> <p>もちむぎごはん マーポー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 27.4g 中 797kcal 33.3g</p>	23日	<p>ポイルキャベツ ホキのレモンに</p> <p>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 560kcal 24.8g 中 709kcal 31.0g</p>	24日	<p>こんぶサラダ こんぶ</p> <p>パン カレービーンズ メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 29.2g 中 797kcal 35.8g</p>	25日	<p>レモンふうみづけ あじフライ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.6g 中 801kcal 32.8g</p>	26日	<p>のむヨーグルト ホキのわふうトマトソース</p> <p>ごはん かぼちゃのそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.5g 中 784kcal 31.9g</p>	29日	<p>マカロニサラダ パン ようふうこみ すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 26.3g 中 731kcal 21.2g</p>	30日	<p>しょうゆドレッシングサラダ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 20.5g 中 746kcal 24.9g</p>	<p>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。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。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>			<p>旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの あじ びわ メロン たまねぎ じゃがいも ほうろく グリーンアスパラガス</p>		15日~19日は		地場産物活用週間です		<p>地域で生産された食材を積極的に取り入れることを推進する期間です。子どもたちが地域の食材や食文化について理解を深め、生産や流通に関わる人への感謝の気持ちを育むことを目的としています。この期間の愛媛県産の食材は、太字で表記しています。</p>											
15日	<p>あまずづけ のり とりにくのからあげ</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 27.2g 中 793kcal 30.3g</p>	16日	<p>おひたし たいのうめあげ</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 569kcal 24.9g 中 726kcal 30.9g</p>	17日	<p>かいそうサラダ ひめむぎパン</p> <p>ごはん ポークシチュー きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 25.2g 中 739kcal 30.9g</p>	18日	<p>味めぐり…愛媛県 たいりきんぴら ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん どうぶじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 24.1g 中 820kcal 30.4g</p>	19日	<p>ゼリー いためのもの たまご ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 26.9g 中 745kcal 33.0g</p>	22日	<p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ アーモンド</p> <p>もちむぎごはん マーポー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 27.4g 中 797kcal 33.3g</p>	23日	<p>ポイルキャベツ ホキのレモンに</p> <p>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 560kcal 24.8g 中 709kcal 31.0g</p>	24日	<p>こんぶサラダ こんぶ</p> <p>パン カレービーンズ メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 29.2g 中 797kcal 35.8g</p>	25日	<p>レモンふうみづけ あじフライ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.6g 中 801kcal 32.8g</p>	26日	<p>のむヨーグルト ホキのわふうトマトソース</p> <p>ごはん かぼちゃのそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.5g 中 784kcal 31.9g</p>	29日	<p>マカロニサラダ パン ようふうこみ すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 26.3g 中 731kcal 21.2g</p>	30日	<p>しょうゆドレッシングサラダ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 20.5g 中 746kcal 24.9g</p>	<p>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。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。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>			<p>旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの あじ びわ メロン たまねぎ じゃがいも ほうろく グリーンアスパラガス</p>		15日~19日は		地場産物活用週間です		<p>地域で生産された食材を積極的に取り入れることを推進する期間です。子どもたちが地域の食材や食文化について理解を深め、生産や流通に関わる人への感謝の気持ちを育むことを目的としています。この期間の愛媛県産の食材は、太字で表記しています。</p>																					
22日	<p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ アーモンド</p> <p>もちむぎごはん マーポー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 27.4g 中 797kcal 33.3g</p>	23日	<p>ポイルキャベツ ホキのレモンに</p> <p>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 560kcal 24.8g 中 709kcal 31.0g</p>	24日	<p>こんぶサラダ こんぶ</p> <p>パン カレービーンズ メロン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 29.2g 中 797kcal 35.8g</p>	25日	<p>レモンふうみづけ あじフライ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.6g 中 801kcal 32.8g</p>	26日	<p>のむヨーグルト ホキのわふうトマトソース</p> <p>ごはん かぼちゃのそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.5g 中 784kcal 31.9g</p>	29日	<p>マカロニサラダ パン ようふうこみ すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 26.3g 中 731kcal 21.2g</p>	30日	<p>しょうゆドレッシングサラダ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 20.5g 中 746kcal 24.9g</p>	<p>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。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。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>			<p>旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの あじ びわ メロン たまねぎ じゃがいも ほうろく グリーンアスパラガス</p>		15日~19日は		地場産物活用週間です		<p>地域で生産された食材を積極的に取り入れることを推進する期間です。子どもたちが地域の食材や食文化について理解を深め、生産や流通に関わる人への感謝の気持ちを育むことを目的としています。この期間の愛媛県産の食材は、太字で表記しています。</p>																															
29日	<p>マカロニサラダ パン ようふうこみ すいか</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 26.3g 中 731kcal 21.2g</p>	30日	<p>しょうゆドレッシングサラダ ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 20.5g 中 746kcal 24.9g</p>	<p>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。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。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>			<p>旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの あじ びわ メロン たまねぎ じゃがいも ほうろく グリーンアスパラガス</p>																																															
15日~19日は		地場産物活用週間です		<p>地域で生産された食材を積極的に取り入れることを推進する期間です。子どもたちが地域の食材や食文化について理解を深め、生産や流通に関わる人への感謝の気持ちを育むことを目的としています。この期間の愛媛県産の食材は、太字で表記しています。</p>																																																		

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>

