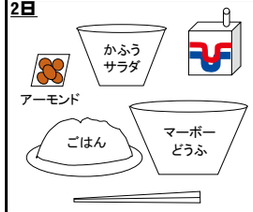
Ｂ班

令和７年６月　予定献立表

松山市味生学校給食共同調理場

月曜日

2日



黄	こめ　ごまあぶら さとう　アーモンド あぶら でんぷん はるさめ
赤	ぎゅうにゅう みそ　ぶたにく だいず とうふ
緑	きょうねぎ　しいたけ にら　キャベツ たけのこ　コーン しょうが　きくらげ にんにく たまねぎ にんじん

エネルギー	たんぱく質
小　６１８kcal	２５．５g
中　７７８kcal	３１．５g

9日

黄	こめ　ごま もちむぎ　さとう じゃがいも　ごまあぶら あぶら くろざとう
赤	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　ヨーグルト ぶたにく こんぶ
緑	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり

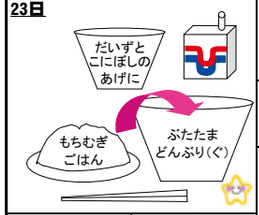
エネルギー	たんぱく質
小　６１６kcal	２２．２g
中　７８４kcal	２６．８g

16日　味めぐり…愛媛県

黄	こめ　さとう あぶら でんぷん じゃがいも ぶどうゼリー
赤	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たい
緑	えだまめ　キャベツ にんじん　レモン たまねぎ　ピーマン セロリ エリンギ マッシュルーム みかん・いよかんジュース

エネルギー	たんぱく質
小　６１４kcal	２２．２g
中　７７０kcal	２７．６g

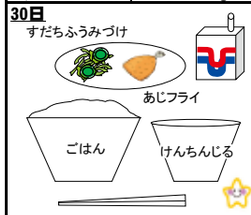
23日



黄	こめ もちむぎ くろざとう あぶら でんぷん
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず たまご にぼし
緑	**ねぎ** しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ

エネルギー	たんぱく質
小　５６１kcal	２５．３g
中　７２４kcal	３２．５g

30日

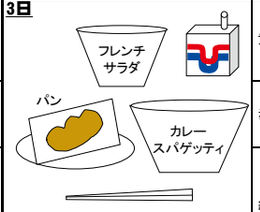


黄	こめ　パンこ こんにゃく　さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ
赤	ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく あじ
緑	**ねぎ** にんじん ごぼう すだち キャベツ きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　５６１kcal	２１．１g
中　７１２kcal	２５．６g

火曜日

3日



黄	パン あぶら さとう スパゲッティ
赤	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく
緑	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　５６７kcal	２４．２g
中　７２４kcal	３０．１g

10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）

黄	パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド
赤	ぎゅうにゅう とうにゅう　こんぶ ベーコン にぼし
緑	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり キャベツ

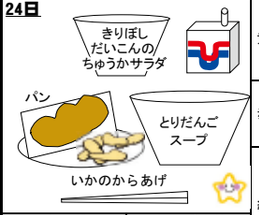
エネルギー	たんぱく質
小　５７０kcal	２３．２g
中　７１５kcal	２８．６g

17日　旬…グリーンアスパラガスのクリームスープ

黄	パン あぶら じゃがいも さとう
赤	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ベーコン だいず にぼし
緑	キャベツ **こまつな** コーン グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ

エネルギー	たんぱく質
小　５７２kcal	２６．３g
中　７１７kcal	３３．０g

24日



黄	パン　ラード はるさめ　もちむぎ パンこ　あぶら でんぷん　ごまあぶら さとう
赤	ぎゅうにゅう ベーコン　たまご とりにく　いか ぶたにく
緑	もやし　にんにく にんじん　キャベツ **ねぎ**　きゅうり きくらげ しょうが たまねぎ きりぼしだいこん

エネルギー	たんぱく質
小　５９４kcal	２９．１g
中　７４６kcal	３６．１g

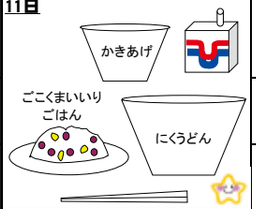
水曜日

4日

黄	こめ　でんぷん じゃがいも　あぶら こむぎこ　さとう パンこ　ごま とうきびこ
赤	ぎゅうにゅう みそ　あげ とうふ　のり ｶﾗﾌﾄししゃも(ｶﾍﾞﾘﾝ)
緑	**ねぎ** にんじん たまねぎ **こまつな** キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６４０kcal	２１．８g
中　７６５kcal	２４．８g

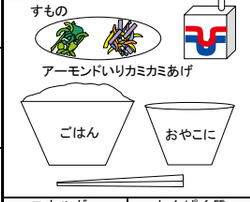
11日



黄	こめ　みどりまい はだかむぎ　さとう もちむぎ　うどん くろまい　こむぎこ あかまい　あぶら
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく　えび にぼし たまご
緑	**ねぎ** しいたけ たまねぎ ごぼう にんじん コーン

エネルギー	たんぱく質
小　５５９kcal	２０．４g
中　７１４kcal	２５．７g

18日



黄	こめ　こめこ さとう　こむぎこ じゃがいも アーモンド あぶら
赤	ぎゅうにゅう あげ　にぼし たまご　わかめ とりにく
緑	しいたけ　きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ ごぼう きくらげ キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６１９kcal	２２．５g
中　７９０kcal	２７．５g

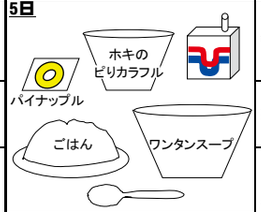
25日

黄	こめ さとう こんにゃく あぶら でんぷん
赤	ぎゅうにゅう いわし　だいず あげ　ひじき とりにく かつおぶし
緑	にんじん うめ キャベツ **こまつな** さやいんげん

エネルギー	たんぱく質
小　５９５kcal	２６．１g
中　７５４kcal	３１．９g

木曜日

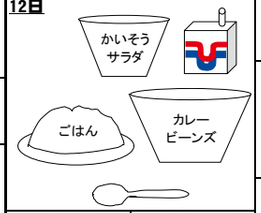
5日



黄	こめ　あぶら ごまあぶら　さとう ワンタン でんぷん じゃがいも
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ
緑	もやし　にんにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ ピーマン きょうねぎ パイナップル

エネルギー	たんぱく質
小　５７７kcal	２１．０g
中　７３７kcal	２６．６g

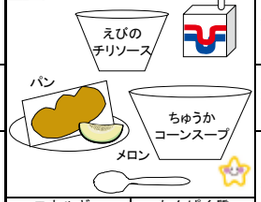
12日



黄	こめ　ごまあぶら あぶら　さとう くろざとう じゃがいも
赤	ぎゅうにゅう だいず　わかめ ぶたにく　くきわかめ とりにく　あかふのり あかつのまた あかとさかのり しろしきんのり
緑	たまねぎ　きゅうり にんじん　コーン えだまめ にんにく キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６１２kcal	２４．２g
中　７８１kcal	２９．６g

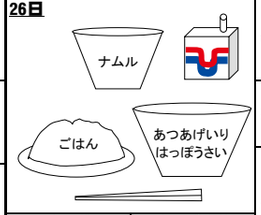
19日



黄	パン でんぷん ごまあぶら あぶら さとう
赤	ぎゅうにゅう とうふ たまご えび
緑	コーン **ねぎ** たまねぎ しょうが きょうねぎ にんにく メロン

エネルギー	たんぱく質
小　６２０kcal	３１．３g
中　７８０kcal	３９．５g

26日



黄	こめ　ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ごま
赤	ぎゅうにゅう あげどうふ　えび ぶたにく うずらたまご
緑	きくらげ　きゅうり キャベツ　だいこん たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　５５９kcal	２４．０g
中　７２６kcal	３０．６g

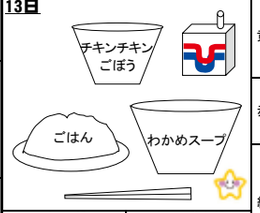
金曜日

6日　行事食…入梅（梅ごはん）

黄	こめ こむぎこ あぶら
赤	ぎゅうにゅう わかめ　とりにく とうふ たまご
緑	うめ　チンゲンサイ **ねぎ** えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　５７６kcal	２３．８g
中　７２０kcal	２９．０g

13日



黄	こめ　さとう じゃがいも ごま でんぷん あぶら
赤	ぎゅうにゅう わかめ とりにく
緑	**ねぎ** にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが ごぼう

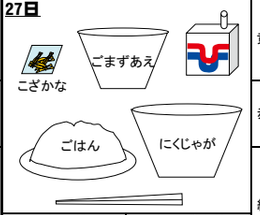
エネルギー	たんぱく質
小　６２６kcal	２２．６g
中　８４３kcal	２７．２g

20日

黄	こめ あぶら さとう
赤	ぎゅうにゅう みそ　ぶたにく とうふ　のり あげ
緑	**ねぎ** にんじん えのきたけ かぼちゃ しょうが たまねぎ キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６０９kcal	２７．０g
中　７６０kcal	３３．１g

27日



黄	こめ　ごま じゃがいも　ごまあぶら こんにゃく　でんぷん あぶら さとう
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ にぼし
緑	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース

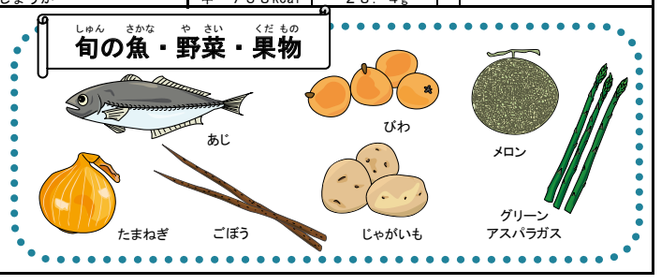
エネルギー	たんぱく質
小　５７３kcal	２２．９g
中　７３８kcal	２８．４g

味めぐり【愛媛県】

『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になり、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鯛料理があります。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。

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)　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)　タカミメロン(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)

※（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

…地域の生産者が育てた野菜を使っています（食品は**太字**）

※　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＞

写真提供：えひめ飲料　えひめ愛フード推進機構
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」