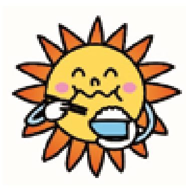
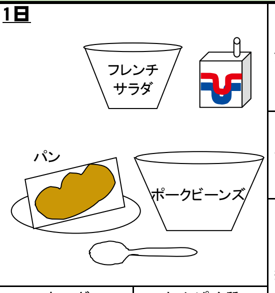
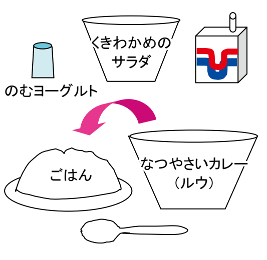
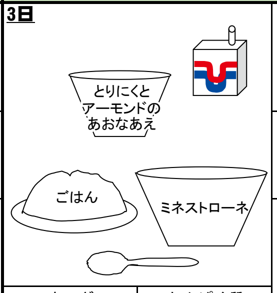
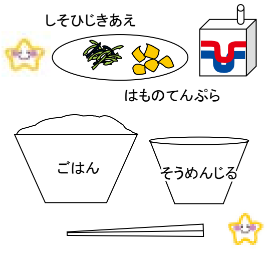
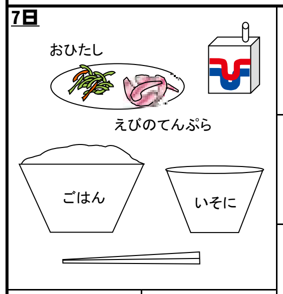
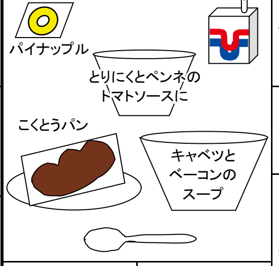
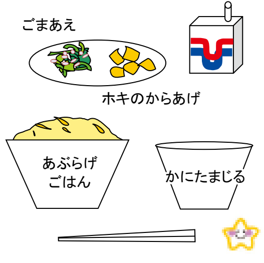
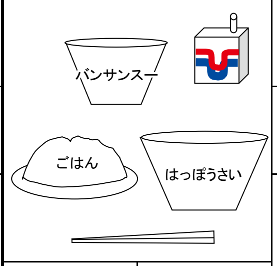
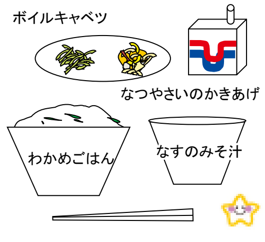
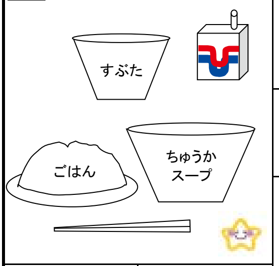
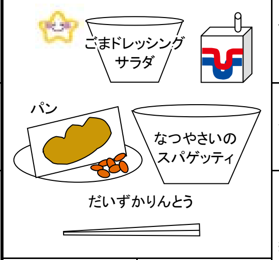
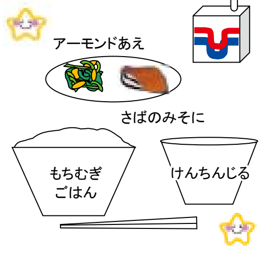
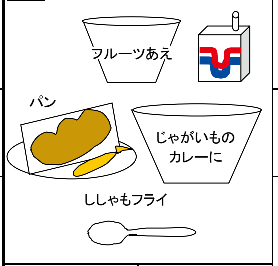
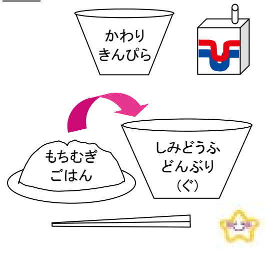
Ｂ班

令和７年７月　予定献立表

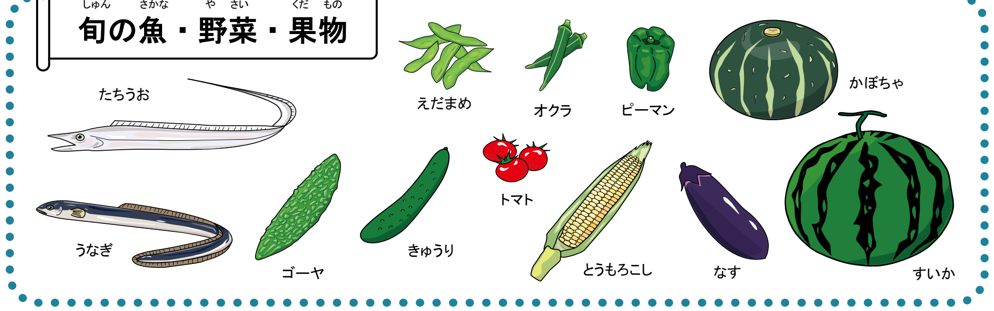
松山市味生学校給食共同調理場



しっかり食べて、
夏バテを予防しましょう

曜日	日	献立	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質
火曜日	1日	 フレンチサラダ パン ポークビーンズ	パン じゃがいも くろざとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり キャベツ	小　５８７kcal 中　７３６kcal	２７．５g ３３．８g
水曜日	2日	**旬…夏野菜カレー**  くきわかめのサラダ のむヨーグルト ごはん なつやさいカレー（ルウ）	こめ くろざとう あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす オクラ にんにく キャベツ きゅうり コーン	小　６０３kcal 中　７５９kcal	２０．９g ２４．５g
木曜日	3日	 とりにくとアーモンドのあおなあえ ごはん ミネストローネ	こめ じゃがいも マカロニ さとう アーモンド あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	セロリ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう	小　５９２kcal 中　７５０kcal	２３．４g ２９．１g
金曜日	4日	**行事食…七夕（そうめん汁）**  しそひじきあえ はものてんぷら ごはん そうめんじる	こめ そうめん こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご はも しそひじき	**ねぎ** にんじん たまねぎ キャベツ **こまつな**	小　６０７kcal 中　７５９kcal	２５．３g ３１．０g
月曜日	7日	 おひたし えびのてんぷら ごはん いそに	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず とりにく あげ ひじき たまご えび	にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	小　５８０kcal 中　７４１kcal	２８．４g ３５．２g
火曜日	8日	 パイナップル とりにくとペンネのトマトソースに こくとうパン キャベツとベーコンのスープ	こくとうパン じゃがいも でんぷん あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ にんにく パイナップル エリンギ トマト	小　６３１kcal 中　８０６kcal	２７．６g ３３．２g
水曜日	9日	**味めぐり…福井県**  ごまあえ ホキのからあげ あぶらげごはん かにたまじる	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう あつあげ かに たまご ホキ	しいたけ にんじん **ねぎ** えのきたけ たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	小　６０８kcal 中　７６０kcal	２４．８g ３０．６g
木曜日	10日	 バンサンスー ごはん はっぽうさい	こめ でんぷん さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく いか	にんにく しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン きゅうり	小　５５８kcal 中　７２１kcal	２２．９g ２８．５g
金曜日	11日	**とれたて感謝の日…松山長なす（みそ汁）**  ボイルキャベツ なつやさいのかきあげ わかめごはん なすのみそ汁	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ みそ あげ とうふ たまご にぼし えび	にんじん **ねぎ** たまねぎ なす ゴーヤ かぼちゃ キャベツ	小　６１１kcal 中　７７２kcal	２０．２g ２５．４g
月曜日	14日	 すぶた ごはん ちゅうかスープ	こめ はるさめ ごまあぶら でんぷん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく ぶたにく	**ねぎ** にんじん もやし しいたけ たまねぎ きくらげ ピーマン たけのこ しょうが	小　６０５kcal 中　７８１kcal	２３．７g ２９．６g
火曜日	15日	**旬…夏野菜のスパゲッティ**  ごまドレッシングサラダ パン なつやさいのスパゲッティ だいずかりんとう	パン あぶら スパゲッティ さとう ごま くろざとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	なす ピーマン コーン トマト にんにく **こまつな** たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	小　５９３kcal 中　７５４kcal	２５．１g ３１．４g
水曜日	16日	 アーモンドあえ さばのみそに もちむぎごはん けんちんじる	こめ もちむぎ ごまあぶら こんにゃく でんぷん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく さば みそ	**ねぎ** にんじん ごぼう キャベツ **こまつな**	小　５９３kcal 中　７７１kcal	２５．０g ３１．９g
木曜日	17日	 フルーツあえ パン じゃがいものカレーに ししゃもフライ	パン さとう あぶら じゃがいも はちみつレモンゼリー こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ｶﾗﾌﾄししゃも（ｶﾍﾟﾘﾝ）	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく パイナップル もも	小　６３８kcal 中　７９９kcal	２３．７g ２８．８g
金曜日	18日	 かわりきんぴら もちむぎごはん しみどうふどんぶり（ぐ）	こめ もちむぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく くきわかめ	**ねぎ** にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう しめじ	小　５７０kcal 中　７３６kcal	２２．８g ２８．７g

旬の魚・野菜・果物


たちうお
えだまめ
オクラ
ピーマン
かぼちゃ
うなぎ
ゴーヤ
きゅうり
トマト
とうもろこし
なす
すいか

味めぐり【福井県】

福井県は、浄土真宗を開いた親鸞とのゆかりが古く、「報恩講」という仏教行事が行われ、その時に油揚げを使った料理が振舞われていました。

福井県の油揚げは、厚揚げのように厚みがあり、ずっしりと重さがあるのが特徴です。「あぶらげ」と呼ばれ、それを使った料理の一つが**『あぶらげごはん』**として広まりました。

また、複雑な潮の流れがある若狭湾は、かにの漁場として有名です。そこで獲れる「ずわいがに」は「越前がに」と呼ばれ、福井県を代表するブランド食材の一つです。給食では、『かに玉汁』にかにを使用しています。

〔 **松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地** 〕

豚肉･鶏肉(愛媛)　はも(瀬戸内)　ホキ(ニュージーランド)　ししゃも(ノルウェー)　さば(日本)　えび(インドネシア)　いか(南米)　かに(鳥取)　豆腐･あげ(カナダ･愛媛･日本)　平天(北海道)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　じゃがいも(長崎･愛媛･北海道･青森･松山)　なす(愛媛･松山･熊本)　かぼちゃ(メキシコ･宮崎･愛媛)　トマト(愛媛･熊本･高知)　にんじん(青森･長崎･北海道･熊本)　ピーマン(宮崎･愛媛･大分･高知)　キャベツ(群馬･愛媛･長野･愛知･茨城)　きゅうり(愛媛･宮崎･高知)　こまつな(愛媛･福岡･徳島･松山･茨城･広島)　ゴーヤ(九州)　オクラ(九州)　コーン(北海道)　えだまめ(北海道)　たまねぎ(愛媛･松山)　ほうれんそう(大分)　えのき茸(愛媛･宮崎･熊本･長野)　しめじ(香川･広島)　たけのこ(愛媛)　きくらげ(松山)　しいたけ(日本)　くきわかめ(宮城･岩手･徳島)　ひじき(松山･韓国)　パイナップル(タイ･インドネシア･フィリピン)

※（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
とれたて感謝の日…松山産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＞

出典：農林水産省　https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」、全国学校給食協会「給食＆食育イラスト素材集」