

令和8年1月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																																																																				
<p>味めぐり【愛媛県】</p> <p>愛媛県の『鯛めし』は、地域によって調理方法や食べ方に特徴があります。中予・東予地方では、鯛と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、ごはんと混ぜて食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、たれごと煮いごはんの上にかけて食べる鯛めしが親しまれています。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆ、酒、しょうが、にんにくなどに漬け込み、でん粉をまぶして揚げた東予地方の郷土料理です。</p> <p>『レモン風味漬』は、瀬戸内海の温暖な気候と水はけのよい土壌を生かして栽培されたレモンを使用しています。レモンは全国2位の生産量を誇ります。</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p>																																																																																																																																																							
<p>成人の日</p>	<p>行事食…正月料理 (赤のかぶなます)</p>	<p>14日</p> <table border="1"> <tr><td>ごめ</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>すいとん</td><td>黄</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>こむぎこ</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>あぶら</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>えび</td></tr> <tr><td>えびのてんぶら</td><td>パン</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>はくさい</td></tr> <tr><td>すいとん</td><td>スープ</td></tr> </table>	ごめ	さとう	すいとん	黄	でんぶん	こむぎこ	あぶら	あぶら	ぎゅうにゅう	赤	とりにく	えび	えびのてんぶら	パン	ごはん	はくさい	すいとん	スープ	<p>15日</p> <table border="1"> <tr><td>パン</td><td>じゃがいも</td></tr> <tr><td>チリコンカン</td><td>黄</td></tr> <tr><td>チーズ</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パン</td><td>ふたにく</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>チーズ</td></tr> <tr><td>スープ</td><td>だいこん</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>トマト</td></tr> <tr><td>とりすきやき</td><td>しめじ</td></tr> </table>	パン	じゃがいも	チリコンカン	黄	チーズ	赤	パン	ふたにく	はくさい	チーズ	スープ	だいこん	ごはん	トマト	とりすきやき	しめじ	<p>16日</p> <table border="1"> <tr><td>パン</td><td>あぶら</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>サラダ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>パン</td><td>うすらたまご</td></tr> <tr><td>ぞうすい</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>とりにく</td></tr> <tr><td>やきどうふ</td><td>いわし</td></tr> <tr><td>「りょう」でくばる</td><td>あぶら</td></tr> </table>	パン	あぶら	ブロッコリー	さとう	サラダ	黄	パン	うすらたまご	ぞうすい	赤	ごはん	とりにく	やきどうふ	いわし	「りょう」でくばる	あぶら																																																																																																		
ごめ	さとう																																																																																																																																																							
すいとん	黄																																																																																																																																																							
でんぶん	こむぎこ																																																																																																																																																							
あぶら	あぶら																																																																																																																																																							
ぎゅうにゅう	赤																																																																																																																																																							
とりにく	えび																																																																																																																																																							
えびのてんぶら	パン																																																																																																																																																							
ごはん	はくさい																																																																																																																																																							
すいとん	スープ																																																																																																																																																							
パン	じゃがいも																																																																																																																																																							
チリコンカン	黄																																																																																																																																																							
チーズ	赤																																																																																																																																																							
パン	ふたにく																																																																																																																																																							
はくさい	チーズ																																																																																																																																																							
スープ	だいこん																																																																																																																																																							
ごはん	トマト																																																																																																																																																							
とりすきやき	しめじ																																																																																																																																																							
パン	あぶら																																																																																																																																																							
ブロッコリー	さとう																																																																																																																																																							
サラダ	黄																																																																																																																																																							
パン	うすらたまご																																																																																																																																																							
ぞうすい	赤																																																																																																																																																							
ごはん	とりにく																																																																																																																																																							
やきどうふ	いわし																																																																																																																																																							
「りょう」でくばる	あぶら																																																																																																																																																							
<p>19日</p> <table border="1"> <tr><td>ごめ</td><td>さつまいも</td></tr> <tr><td>黄</td><td>あぶら</td></tr> <tr><td>ボイルキャベツ</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>とりにくのうめやき</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>ぶたじる</td></tr> </table>	ごめ	さつまいも	黄	あぶら	ボイルキャベツ	さとう	とりにくのうめやき	ごはん	ごはん	ぶたじる	<p>20日</p> <table border="1"> <tr><td>ごめ</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>黄</td><td>あぶら</td></tr> <tr><td>そくせきづけ</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>ぶたにくのカレーあげ</td><td>こむぎこ</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>でんぶん</td></tr> <tr><td>ごもくに</td><td>ごはん</td></tr> </table>	ごめ	ごま	黄	あぶら	そくせきづけ	さとう	ぶたにくのカレーあげ	こむぎこ	ごはん	でんぶん	ごもくに	ごはん	<p>21日</p> <table border="1"> <tr><td>ごめ</td><td>アーモンド</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ごまあぶら</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>かいそう</td></tr> <tr><td>こむぎこ</td><td>サラダ</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>（小・中）アーモンド</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>だいす</td><td>こんぶ</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまご</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>ちゅうか</td></tr> <tr><td>ひらてん</td><td>どんぶり（ぐ）</td></tr> </table>	ごめ	アーモンド	黄	ごまあぶら	あぶら	さとう	さとう	かいそう	こむぎこ	サラダ	でんぶん	ごはん	ぎゅうにゅう	（小・中）アーモンド	赤	ごはん	だいす	こんぶ	とりにく	たまご	ぶたにく	ちゅうか	ひらてん	どんぶり（ぐ）	<p>22日</p> <table border="1"> <tr><td>ごめ</td><td>アーモンド</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ごまあぶら</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>なっとう</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>アーモンド</td></tr> <tr><td>こむぎこ</td><td>あえ</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>赤</td><td>にくじやが</td></tr> <tr><td>うすらたまご</td><td>にくじやが</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>くわいかめ</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>しろとさかのり</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>あかとさかのり</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>こんぶ</td><td>ごはん</td></tr> </table>	ごめ	アーモンド	黄	ごまあぶら	あぶら	なっとう	さとう	アーモンド	こむぎこ	あえ	でんぶん	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん	赤	にくじやが	うすらたまご	にくじやが	ぶたにく	ごはん	くわいかめ	ごはん	しろとさかのり	ごはん	わかめ	ごはん	あかとさかのり	ごはん	こんぶ	ごはん	<p>23日</p> <table border="1"> <tr><td>ごめ</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>黄</td><td>あぶら</td></tr> <tr><td>たまごなし</td><td>アーモンド</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>ごまあぶら</td></tr> <tr><td>ポテト</td><td>なっとう</td></tr> <tr><td>サラダ</td><td>アーモンド</td></tr> <tr><td>パン</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>ミネストローネ</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>木キ</td><td>ごはん</td></tr> </table>	ごめ	さとう	黄	あぶら	たまごなし	アーモンド	マヨネーズ	ごまあぶら	ポテト	なっとう	サラダ	アーモンド	パン	ごはん	ミネストローネ	ごはん	木キ	ごはん																																																						
ごめ	さつまいも																																																																																																																																																							
黄	あぶら																																																																																																																																																							
ボイルキャベツ	さとう																																																																																																																																																							
とりにくのうめやき	ごはん																																																																																																																																																							
ごはん	ぶたじる																																																																																																																																																							
ごめ	ごま																																																																																																																																																							
黄	あぶら																																																																																																																																																							
そくせきづけ	さとう																																																																																																																																																							
ぶたにくのカレーあげ	こむぎこ																																																																																																																																																							
ごはん	でんぶん																																																																																																																																																							
ごもくに	ごはん																																																																																																																																																							
ごめ	アーモンド																																																																																																																																																							
黄	ごまあぶら																																																																																																																																																							
あぶら	さとう																																																																																																																																																							
さとう	かいそう																																																																																																																																																							
こむぎこ	サラダ																																																																																																																																																							
でんぶん	ごはん																																																																																																																																																							
ぎゅうにゅう	（小・中）アーモンド																																																																																																																																																							
赤	ごはん																																																																																																																																																							
だいす	こんぶ																																																																																																																																																							
とりにく	たまご																																																																																																																																																							
ぶたにく	ちゅうか																																																																																																																																																							
ひらてん	どんぶり（ぐ）																																																																																																																																																							
ごめ	アーモンド																																																																																																																																																							
黄	ごまあぶら																																																																																																																																																							
あぶら	なっとう																																																																																																																																																							
さとう	アーモンド																																																																																																																																																							
こむぎこ	あえ																																																																																																																																																							
でんぶん	ごはん																																																																																																																																																							
ぎゅうにゅう	ごはん																																																																																																																																																							
赤	にくじやが																																																																																																																																																							
うすらたまご	にくじやが																																																																																																																																																							
ぶたにく	ごはん																																																																																																																																																							
くわいかめ	ごはん																																																																																																																																																							
しろとさかのり	ごはん																																																																																																																																																							
わかめ	ごはん																																																																																																																																																							
あかとさかのり	ごはん																																																																																																																																																							
こんぶ	ごはん																																																																																																																																																							
ごめ	さとう																																																																																																																																																							
黄	あぶら																																																																																																																																																							
たまごなし	アーモンド																																																																																																																																																							
マヨネーズ	ごまあぶら																																																																																																																																																							
ポテト	なっとう																																																																																																																																																							
サラダ	アーモンド																																																																																																																																																							
パン	ごはん																																																																																																																																																							
ミネストローネ	ごはん																																																																																																																																																							
木キ	ごはん																																																																																																																																																							
<p>26日</p> <table border="1"> <tr><td>ごめ</td><td>あぶら</td></tr> <tr><td>黄</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>ポンカン</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>でんぶん</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>ごまあぶら</td></tr> <tr><td>ごこまい</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>いりごはん</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>さといもの</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>そぼろに</td><td>ごま</td></tr> </table>	ごめ	あぶら	黄	さとう	ポンカン	さとう	ごま	でんぶん	ごま	ごまあぶら	ごこまい	ごま	いりごはん	ごま	さといもの	ごま	そぼろに	ごま	<p>27日 味めぐり…愛媛県</p> <table border="1"> <tr><td>ごめ</td><td>あぶら</td></tr> <tr><td>黄</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>はだかむぎ</td><td>でんぶん</td></tr> <tr><td>もちむぎ</td><td>さとも</td></tr> <tr><td>くろまい</td><td>あぶら</td></tr> <tr><td>あかもい</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>みどりまい</td><td>ごまあぶら</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>せんざんき</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>たいめし</td></tr> <tr><td>えだまめ</td><td>すまじる</td></tr> </table>	ごめ	あぶら	黄	さとう	はだかむぎ	でんぶん	もちむぎ	さとも	くろまい	あぶら	あかもい	さとう	みどりまい	ごまあぶら	ごま	ごま	ぎゅうにゅう	赤	とりにく	せんざんき	わかめ	たいめし	えだまめ	すまじる	<p>28日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <table border="1"> <tr><td>ごめ</td><td>あぶら</td></tr> <tr><td>黄</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>じゃがいも</td></tr> <tr><td>こむぎこ</td><td>かふう</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>サラダ</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td></tr> <tr><td>あげ</td><td>とうふ</td></tr> <tr><td>たい</td><td>とくに</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>かに</td></tr> <tr><td>えだまめ</td><td>にんにく</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>キヤウリ</td></tr> <tr><td>こぼう</td><td>レモン</td></tr> <tr><td>しまねぎ</td><td>カリフラワー</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>キヤベツ</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>コーン</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>カボチャ</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>きゅうり</td></tr> <tr><td>ポンカン</td><td>カボチャ</td></tr> </table>	ごめ	あぶら	黄	さとう	でんぶん	じゃがいも	こむぎこ	かふう	あぶら	サラダ	さとう	ごはん	ぎゅうにゅう	赤	あげ	とうふ	たい	とくに	わかめ	かに	えだまめ	にんにく	にんじん	キヤウリ	こぼう	レモン	しまねぎ	カリフラワー	だいこん	キヤベツ	きゅうり	コーン	はくさい	カボチャ	はくさい	きゅうり	ポンカン	カボチャ	<p>29日</p> <table border="1"> <tr><td>ごめ</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>黄</td><td>はるさめ</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>かふう</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>サラダ</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>ごまあぶら</td><td>マーポー</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>とうふ</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>ぶたにく</td></tr> <tr><td>だいす</td><td>にぼし</td></tr> <tr><td>とうふ</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>えだまめ</td><td>だいこん</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>しまねぎ</td><td>しあわせ</td></tr> <tr><td>こぼう</td><td>キヤウリ</td></tr> <tr><td>しまねぎ</td><td>キヤベツ</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>コーン</td></tr> <tr><td>きょうねぎ</td><td>コーン</td></tr> <tr><td>きくらげ</td><td>コーン</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>コーン</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>コーン</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>コーン</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>コーン</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>コーン</td></tr> </table>	ごめ	さとう	黄	はるさめ	あぶら	かふう	でんぶん	サラダ	ごまあぶら	ごはん	ごまあぶら	マーポー	ごはん	とうふ	ぎゅうにゅう	赤	みそ	ぶたにく	だいす	にぼし	とうふ	ごはん	えだまめ	だいこん	たまねぎ	にんじん	しまねぎ	しあわせ	こぼう	キヤウリ	しまねぎ	キヤベツ	だいこん	コーン	きょうねぎ	コーン	きくらげ	コーン	ねぎ	コーン	もやし	コーン	にんじん	コーン	はくさい	コーン	こまつな	コーン	<p>30日 愛媛県産小麦粉 「せときらら」を使用したパン</p> <table border="1"> <tr><td>パン</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>でんぶん</td></tr> <tr><td>こむぎこ</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>ちゅうかそば</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>しお</td></tr> <tr><td>いか</td><td>ラーメン</td></tr> <tr><td>ドレッシング</td><td>ごはん</td></tr> <tr><td>サラダ</td><td>ごはん</td></tr> </table>	パン	さとう	黄	ごま	あぶら	でんぶん	こむぎこ	ごま	ちゅうかそば	ごま	ぎゅうにゅう	赤	ぶたにく	しお	いか	ラーメン	ドレッシング	ごはん	サラダ	ごはん
ごめ	あぶら																																																																																																																																																							
黄	さとう																																																																																																																																																							
ポンカン	さとう																																																																																																																																																							
ごま	でんぶん																																																																																																																																																							
ごま	ごまあぶら																																																																																																																																																							
ごこまい	ごま																																																																																																																																																							
いりごはん	ごま																																																																																																																																																							
さといもの	ごま																																																																																																																																																							
そぼろに	ごま																																																																																																																																																							
ごめ	あぶら																																																																																																																																																							
黄	さとう																																																																																																																																																							
はだかむぎ	でんぶん																																																																																																																																																							
もちむぎ	さとも																																																																																																																																																							
くろまい	あぶら																																																																																																																																																							
あかもい	さとう																																																																																																																																																							
みどりまい	ごまあぶら																																																																																																																																																							
ごま	ごま																																																																																																																																																							
ぎゅうにゅう	赤																																																																																																																																																							
とりにく	せんざんき																																																																																																																																																							
わかめ	たいめし																																																																																																																																																							
えだまめ	すまじる																																																																																																																																																							
ごめ	あぶら																																																																																																																																																							
黄	さとう																																																																																																																																																							
でんぶん	じゃがいも																																																																																																																																																							
こむぎこ	かふう																																																																																																																																																							
あぶら	サラダ																																																																																																																																																							
さとう	ごはん																																																																																																																																																							
ぎゅうにゅう	赤																																																																																																																																																							
あげ	とうふ																																																																																																																																																							
たい	とくに																																																																																																																																																							
わかめ	かに																																																																																																																																																							
えだまめ	にんにく																																																																																																																																																							
にんじん	キヤウリ																																																																																																																																																							
こぼう	レモン																																																																																																																																																							
しまねぎ	カリフラワー																																																																																																																																																							
だいこん	キヤベツ																																																																																																																																																							
きゅうり	コーン																																																																																																																																																							
はくさい	カボチャ																																																																																																																																																							
はくさい	きゅうり																																																																																																																																																							
ポンカン	カボチャ																																																																																																																																																							
ごめ	さとう																																																																																																																																																							
黄	はるさめ																																																																																																																																																							
あぶら	かふう																																																																																																																																																							
でんぶん	サラダ																																																																																																																																																							
ごまあぶら	ごはん																																																																																																																																																							
ごまあぶら	マーポー																																																																																																																																																							
ごはん	とうふ																																																																																																																																																							
ぎゅうにゅう	赤																																																																																																																																																							
みそ	ぶたにく																																																																																																																																																							
だいす	にぼし																																																																																																																																																							
とうふ	ごはん																																																																																																																																																							
えだまめ	だいこん																																																																																																																																																							
たまねぎ	にんじん																																																																																																																																																							
しまねぎ	しあわせ																																																																																																																																																							
こぼう	キヤウリ																																																																																																																																																							
しまねぎ	キヤベツ																																																																																																																																																							
だいこん	コーン																																																																																																																																																							
きょうねぎ	コーン																																																																																																																																																							
きくらげ	コーン																																																																																																																																																							
ねぎ	コーン																																																																																																																																																							
もやし	コーン																																																																																																																																																							
にんじん	コーン																																																																																																																																																							
はくさい	コーン																																																																																																																																																							
こまつな	コーン																																																																																																																																																							
パン	さとう																																																																																																																																																							
黄	ごま																																																																																																																																																							
あぶら	でんぶん																																																																																																																																																							
こむぎこ	ごま																																																																																																																																																							
ちゅうかそば	ごま																																																																																																																																																							
ぎゅうにゅう	赤																																																																																																																																																							
ぶたにく	しお																																																																																																																																																							
いか	ラーメン																																																																																																																																																							
ドレッシング	ごはん																																																																																																																																																							
サラダ	ごはん																																																																																																																																																							

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定地図

牛肉(北海道・愛媛・九州地方) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) 昆布(宮城) ひじき(松山) たまねぎ(北海道)
じゃがいも(北海道・長崎・松山) さつまいも(徳島・茨城・千葉・鹿児島・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・松山) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城) キャベツ(愛媛・松山・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にんにく(愛媛・青森) ネギ(愛媛・香川・高知・徳島)
チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) はくさい(愛媛・岐阜・長崎) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) パセリ(香川・愛媛・福岡) ゆず果汁(高知) レモン果汁(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) ボンカン(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【熱や力のものになる食品】

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

南調理場独自献立

※ 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/kyouusoku/gakkoukyusoku.html

