

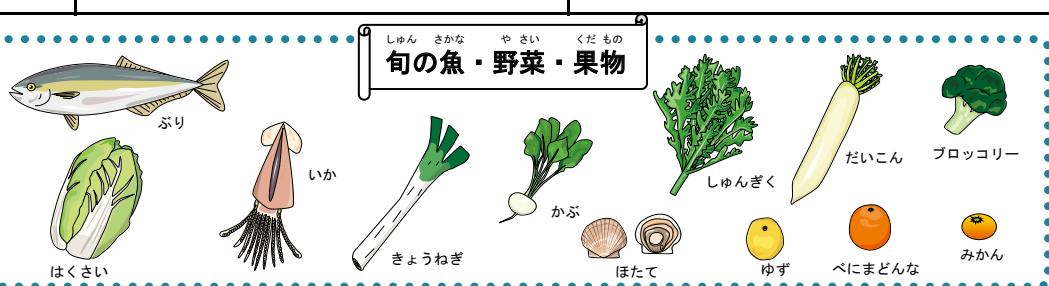
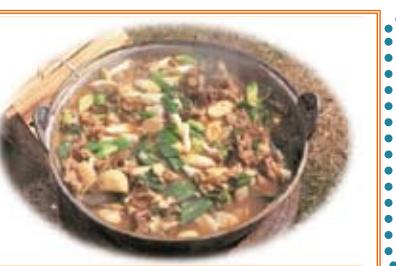
## 令和7年12月 予定献立表

松山市三津浜学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
1日 ごめ やさとう でんぶん あぶら こむぎこ とうふのかわりあげ いかめし かぶのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 中 7 2 0 kcal 22.3g 27.5g	2日 ごめ やじがいも あぶら くろざとう チーズ ブロッコリー サラダ ごはん ハヤシライス(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 3 8 kcal 中 8 1 8 kcal 23.3g 28.7g	3日 ごめ やじがいも あぶら ごま パン こんぶ サラダ ごはん ホタテ入り クリームに チーズ (小・中)だいすいりこ (幼)いりこ エネルギー たんぱく質 小 5 9 4 kcal 中 7 4 4 kcal 26.9g 33.2g	4日 ごめ やんこ アーモンド あぶら さとう パン じしゃもフライ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 0 0 kcal 中 7 5 8 kcal 24.1g 29.4g	5日 ごめ ちゅうかそば でんぶん あぶら さとう べにまどんな ヤンニヨム チキン ごはん ちゅうかそば エネルギー たんぱく質 小 5 6 8 kcal 中 7 3 6 kcal 23.4g 29.4g		
6日 ごめ やじがいも あぶら さとう なつとう ホキの あまからに ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5 9 1 kcal 中 7 4 2 kcal 24.7g 29.3g	7日 ごめ やじがいも あぶら さとう なつとう ごまつな えのきだけ にんじん たまねぎ しおりが さやいんげん なつとう エネルギー たんぱく質 小 5 6 3 kcal 中 7 1 3 kcal 25.0g 31.0g	8日 ごめ やじがいも あぶら さとう なつとう ごまつな えのきだけ にんじん たまねぎ しおりが さやいんげん なつとう エネルギー たんぱく質 小 5 6 3 kcal 中 7 1 3 kcal 25.0g 31.0g	9日 ごめ やじがいも あぶら さとう なつとう あまづづけ ぶたにくのからあげ ごはん わかめ うどん エネルギー たんぱく質 小 6 7 3 kcal 中 8 4 8 kcal 25.6g 31.5g	10日 ごめ やじがいも あぶら さとう なつとう ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく ごはん カレー ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 6 7 3 kcal 中 8 4 8 kcal 25.6g 31.5g	11日 ごめ やじがいも あぶら さとう なつとう みかん きわかめの サラダ ごはん カレー ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 5 8 1 kcal 中 7 3 3 kcal 21.4g 25.7g	12日 ごめ もちむぎ さとう なつとう ちくわいり かきあげ こさかな もちむぎ はちはいじる エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 中 7 2 6 kcal 27.9g 35.2g
13日 ごま ふしめん さとう ごま ぶりのねぎみそやき ごはん ふしめん じる エネルギー たんぱく質 小 5 7 1 kcal 中 7 1 9 kcal 22.9g 27.7g	14日 ごめ ふしめん さとう ごま ぎゅうにゅう みそ かまぼこ ぶり たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 8 0 kcal 中 7 3 5 kcal 24.7g 30.8g	15日 ごめ ふしめん さとう ごま ぎゅうにゅう みそ かまぼこ ぶり たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 7 1 kcal 中 7 1 9 kcal 22.9g 27.7g	16日 ごめ ふしめん さとう ごま ぎゅうにゅう みそ かまぼこ ぶり たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん キャベツ エネルギー たんぱく質 小 5 8 0 kcal 中 7 3 5 kcal 24.7g 30.8g	17日 ごめ ふしめん さとう ごま ぎゅうにゅう みそ かまぼこ ぶり たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん キャベツ エネルギー たんぱく質 小 6 0 5 kcal 中 7 3 6 kcal 27.9g 35.5g	18日 ごめ もちむぎ さとう あぶら さとう ごま みかん あつあげの みそいため ごはん おやこどんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 中 7 7 1 kcal 26.1g 33.4g	19日 パン あぶら しゃがいも さとう でんぶん じゃがいもの サラダ パン キャロット スープ ハンバーグ エネルギー たんぱく質 小 6 2 7 kcal 中 7 9 6 kcal 25.8g 32.3g
20日 ごめ あぶら さとう こむぎこ ゆずふうみづけ ホキの こもろあげ ごはん かほちゃんの そばろに エネルギー たんぱく質 小 6 2 4 kcal 中 7 9 8 kcal 26.5g 32.7g	21日 ごめ あぶら さとう こむぎこ ぎゅうにゅう とりにく だいすい たまご かほちゃん たまねぎ にんじん さやいんげん しおりが はくさい ゆず エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 中 7 8 2 kcal 26.1g 32.9g	22日 ごめ あぶら さとう こむぎこ ぎゅうにゅう とりにく だいすい たまご かほちゃん たまねぎ にんじん さやいんげん しおりが はくさい ゆず エネルギー たんぱく質 小 6 2 4 kcal 中 7 9 8 kcal 26.5g 32.7g	23日 ごめ あぶら さとう こむぎこ ぎゅうにゅう ホキ わかめ ごはん たまご スープ エネルギー たんぱく質 小 6 0 8 kcal 中 7 8 2 kcal 26.1g 32.9g	24日 ごめ あぶら さとう こむぎこ ぎゅうにゅう ベーコン ごはん たまご ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 中 7 1 3 kcal 19.8g 23.6g	25日 しゅうぎょうしき 終業式	26日 しゅんさかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物

あじ  
味めぐり【山形県】

『いも煮』は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川を使った舟運が盛んだったころ、船頭さんたちが荷物の受け取りを待つ間に、河岸で鍋を火にかけて、地元の里芋や棒だら（干した魚）を煮て食べていたのが始まりとされています。山形県の内陸部では牛肉を使つたようゆ味が主流で、庄内地方では、養豚業が盛んなため、豚肉を使ったみそ味で食べられています。今月の給食では、煮干だしに、里芋・牛丼・こんにゃく・まいだけ・にんじん・京ねぎを入れてしまうゆ味で仕上げています。

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) ぶり(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本・愛知・愛媛) かまぼこ・ちくわ(北海道・ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) やじがいも(北海道) かほちゃん(沖縄・中南米・ニュージーランド・北海道・徳島・茨城・熊本・愛媛・ヨーロッパ) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・徳島・青森・香川) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛・長野・熊本・徳島・茨城) にんじん(長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取・九州) かぶ(愛媛・松山・香川) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) まいだけ(香川・福岡・三重・広島) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) ゆず(高知) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しのたけ(日本) わかめ(日本) ひじき(松山)

※(小)は小学校のみ、(中)は中学校のみを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

…三津浜独自献立の日

※ 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/kyuuusyoku/gakkoukyusyoku.html

