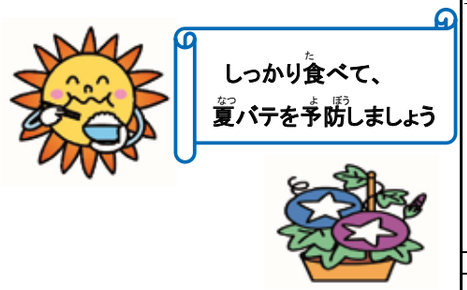
B班

令和７年７月　予定献立表

松山市湯山学校給食共同調理場

月曜日



火曜日

1日

エネルギー	たんぱく質
小　６２１kcal	２８．７g
中　７７８kcal	３５．５g

- 黄：パン　あぶら　マカロニ　じゃがいも　でんぷん　はちみつレモンゼリー
- 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく
- 緑：たまねぎ　にんじん　キャベツ　セロリ　しょうが　もも　パイナップル

水曜日

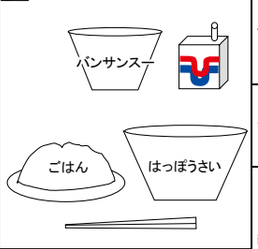
2日　旬…夏野菜カレー

エネルギー	たんぱく質
小　６０３kcal	２０．９g
中　７５９kcal	２４．５g

- 黄：こめ　さとう　じゃがいも　ごまあぶら　あぶら　くろざとう　ごま
- 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　くきわかめ　ヨーグルト
- 緑：かぼちゃ　きゅうり　たまねぎ　コーン　にんじん　なす　オクラ　にんにく　キャベツ

木曜日

3日



エネルギー	たんぱく質
小　５６６kcal	２４．０g
中　７２９kcal	２９．８g

- 黄：こめ　ごま　あぶら　ごまあぶら　さとう　でんぷん　はるさめ
- 赤：ぎゅうにゅう　うずらたまご　いか　ぶたにく
- 緑：キャベツ　しょうが　たまねぎ　きゅうり　たけのこ　にんじん　ピーマン　にんにく　きくらげ

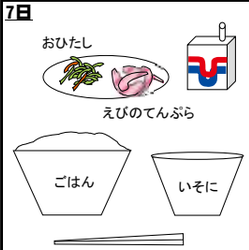
金曜日

4日　行事食…七夕（そうめん汁）

エネルギー	たんぱく質
小　６３３kcal	２４．７g
中　７８４kcal	３０．３g

- 黄：こめ　ごま　そうめん　こむぎこ　あぶら　レモン＆ぶどうゼリー
- 赤：ぎゅうにゅう　かまぼこ　ひじき　たまご　はも
- 緑：ねぎ　にんじん　たまねぎ　キャベツ　こまつな

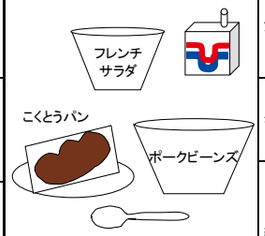
7日



エネルギー	たんぱく質
小　５８８kcal	２９．１g
中　７５１kcal	３６．２g

- 黄：こめ　でんぷん　あぶら　さとう　こんにゃく　こむぎこ
- 赤：ぎゅうにゅう　ひらてん　だいず　あげ　えび　とりにく　たまご　ひじき
- 緑：にんじん　しょうが　ほうれんそう　キャベツ

8日



エネルギー	たんぱく質
小　６０８kcal	２７．６g
中　７６４kcal	３３．９g

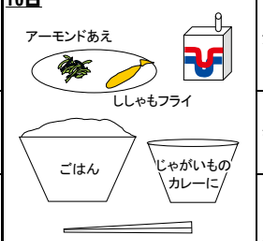
- 黄：こくとうパン　くろざとう　あぶら　じゃがいも　さとう
- 赤：ぎゅうにゅう　だいず　ぶたにく　ベーコン
- 緑：にんにく　たまねぎ　にんじん　トマト　キャベツ　きゅうり

9日　味めぐり…福井県

エネルギー	たんぱく質
小　６１３kcal	２４．８g
中　７６７kcal	３０．６g

- 黄：こめ　さとう　あぶら　でんぷん　ごま
- 赤：ぎゅうにゅう　あつあげ　ホキ　かに　たまご
- 緑：しいたけ　キャベツ　にんじん　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ　しょうが　ほうれんそう

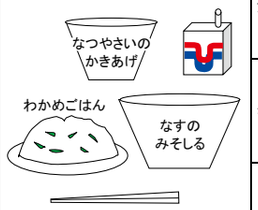
10日



エネルギー	たんぱく質
小　５８７kcal	２０．２g
中　７４５kcal	２４．３g

- 黄：こめ　パンこ　あぶら　でんぷん　さとう　アーモンド　じゃがいも　こむぎこ
- 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ｶﾗﾌﾄししゃも(ｶﾍﾞﾘﾝ)
- 緑：にんにく　さやいんげん　にんじん　たまねぎ　こまつな　キャベツ

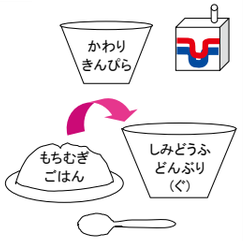
11日　とれたて感謝の日…松山長なす（みそ汁）



エネルギー	たんぱく質
小　６１３kcal	２０．３g
中　７７７kcal	２５．５g

- 黄：こめ　じゃがいも　こむぎこ　あぶら
- 赤：ぎゅうにゅう　わかめ　たまご　みそ　にぼし　あげ　えび　とうふ
- 緑：にんじん　ねぎ　たまねぎ　なす　ゴーヤ　かぼちゃ

14日



エネルギー	たんぱく質
小　５８１kcal	２３．７g
中　７５０kcal	３０．０g

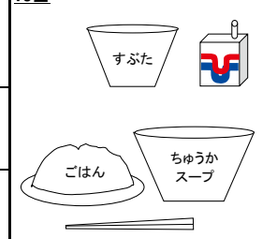
- 黄：こめ　こんにゃく　もちむぎ　ごま　あぶら　さとう　でんぷん
- 赤：ぎゅうにゅう　たまご　とりにく　こうやどうふ　ひらてん　くきわかめ
- 緑：ねぎ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　ごぼう　しめじ

15日　旬…夏野菜のスパゲッティ

エネルギー	たんぱく質
小　５９２kcal	２５．１g
中　７５４kcal	３１．４g

- 黄：パン　くろざとう　さとう　でんぷん　スパゲッティ　あぶら　ごま
- 赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず
- 緑：トマト　きゅうり　コーン　こまつな　ピーマン　キャベツ　なす　たまねぎ　にんにく　にんじん

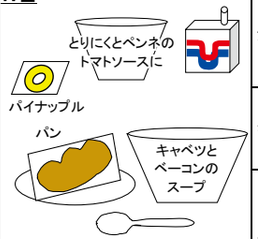
16日



エネルギー	たんぱく質
小　６０１kcal	２３．８g
中　７７５kcal	２９．６g

- 黄：こめ　あぶら　はるさめ　じゃがいも　ごまあぶら　でんぷん　さとう
- 赤：ぎゅうにゅう　うずらたまご　とりにく　ぶたにく
- 緑：ねぎ　たけのこ　にんじん　しょうが　もやし　しいたけ　たまねぎ　きくらげ　ピーマン

17日



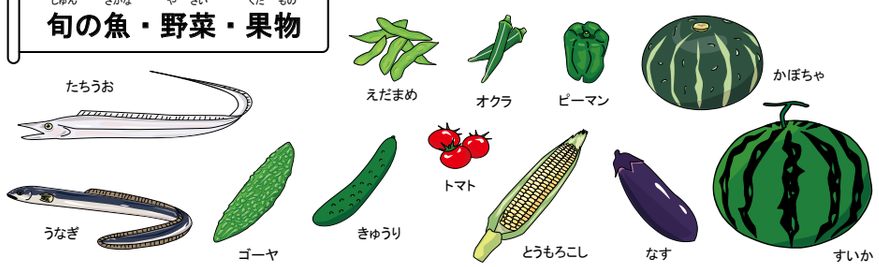
エネルギー	たんぱく質
小　５７３kcal	２７．５g
中　７２９kcal	３３．１g

- 黄：パン　じゃがいも　あぶら　さとう　マカロニ
- 赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　とりにく
- 緑：パセリ　エリンギ　セロリ　トマト　にんじん　たまねぎ　キャベツ　にんにく　パイナップル

18日

終業式

旬の魚・野菜・果物



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

※　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」