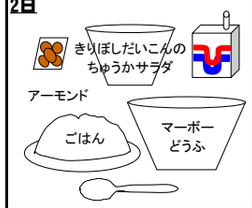
B班

令和７年６月　予定献立表

松山市湯山学校給食共同調理場

月曜日

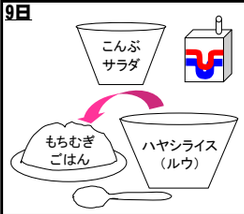
2日



黄	こめ　アーモンド でんぷん あぶら さとう ごまあぶら
赤	ぎゅうにゅう とうふ　みそ ぶたにく だいず
緑	しいたけ　しょうが にんじん　にんにく たまねぎ　きゅうり きょうねぎ　キャベツ にら たけのこ きりぼしだいこん

エネルギー	たんぱく質
小　６１１kcal	２６．１g
中　７７０kcal	３２．１g

9日



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

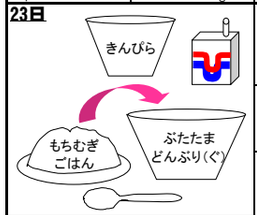
エネルギー	たんぱく質
小　５９４kcal	２０．２g
中　７６１kcal	２４．７g

16日　味めぐり…愛媛県

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

エネルギー	たんぱく質
小　６０８kcal	２１．９g
中　７６１kcal	２７．３g

23日



黄	こめ　ごま もちむぎ さとう あぶら こんにゃく
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく たまご ひらてん
緑	ねぎ たまねぎ にんじん しめじ ごぼう

エネルギー	たんぱく質
小　５７４kcal	２７．７g
中　７３９kcal	３５．４g

30日　すだちふうみづけ

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	にんじん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ すだち

エネルギー	たんぱく質
小　５６２kcal	２１．１g
中　７１４kcal	２５．９g

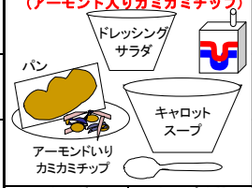
火曜日

3日

黄	パン あぶら さとう スパゲッティ
赤	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト
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　６０３kcal	２７．３g
中　７５８kcal	３３．２g

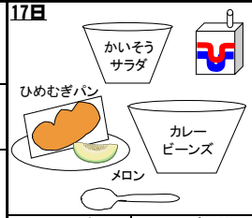
10日　行事食…歯と口の健康週間（アーモンド入りカミカミチップ）



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

エネルギー	たんぱく質
小　５７３kcal	２３．２g
中　７１８kcal	２８．７g

17日



黄	ひめむぎパン　ごまあぶら じゃがいも　さとう あぶら くろざとう
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　メロン にんにく キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６３０kcal	２８．２g
中　７８７kcal	３４．７g

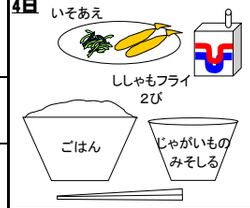
24日　旬…グリーンアスパラガスのクリームスープ

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

エネルギー	たんぱく質
小　５７４kcal	２６．５g
中　７２０kcal	３３．３g

水曜日

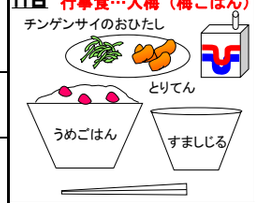
4日



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 あげ　みそ とうふ　のり カラフトししゃも(カペリン)
緑	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな

エネルギー	たんぱく質
小　６４０kcal	２１．８g
中　７６６Kcal	２４．８g

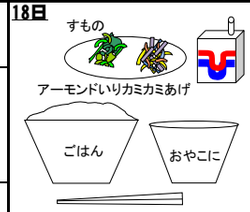
11日　行事食…入梅（梅ごはん）



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

エネルギー	たんぱく質
小　５８６kcal	２４．６g
中　７３２kcal	３０．２g

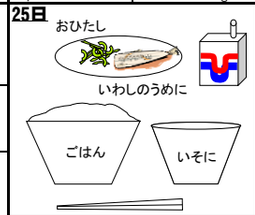
18日



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

エネルギー	たんぱく質
小　６２４kcal	２２．１g
中　８０２kcal	２７．６g

25日



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

エネルギー	たんぱく質
小　６０３kcal	２６．８g
中　７６５kcal	３３．２g

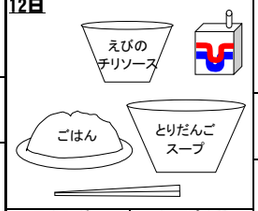
木曜日

5日

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

エネルギー	たんぱく質
小　５９１kcal	２３．６g
中　７６５kcal	２９．８g

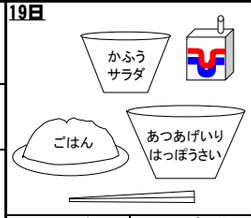
12日



黄	こめ　もちむぎ はるさめ　ごまあぶら パンこ　あぶら でんぷん　じゃがいも さとう　こめこ ラード
赤	ぎゅうにゅう とりにく　ベーコン ぶたにく　えび たまご
緑	ねぎ　にんにく にんじん　きょうねぎ もやし きくらげ しょうが たまねぎ

エネルギー	たんぱく質
小　６１８kcal	２６．２g
中　７９５kcal	３２．７g

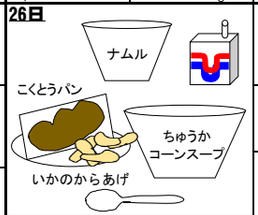
19日



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

エネルギー	たんぱく質
小　５７１kcal	２５．６g
中　７４２kcal	３２．７g

26日

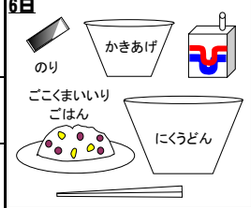


黄	こくとうパン でんぷん あぶら さとう ごまあぶら
赤	ぎゅうにゅう たまご　いか とうふ とりにく
緑	ねぎ コーン たまねぎ しょうが にんじん だいこん きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６２０kcal	３０．８g
中　７７９kcal	３８．１g

金曜日

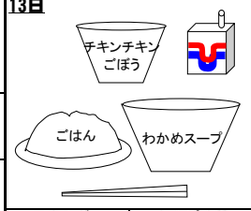
6日



黄	こめ　さとう はだかむぎ　うどん もちむぎ　あぶら くろまい　でんぷん あかまい　こめこ みどりまい
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく　えび たまご　のり にぼし
緑	ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ かぼちゃ

エネルギー	たんぱく質
小　５６８kcal	２１．０g
中　７２１kcal	２６．０g

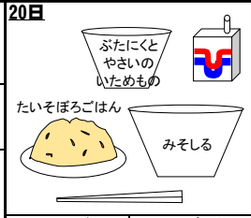
13日



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

エネルギー	たんぱく質
小　６３４kcal	２３．７g
中　８１４kcal	２９．９g

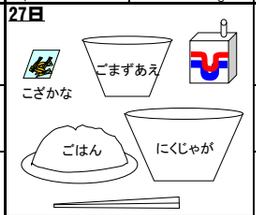
20日



黄	こめ あぶら さとう
赤	ぎゅうにゅう たい　あげ みそ　ぶたにく とうふ
緑	にんじん　きくらげ ごぼう　たまねぎ しょうが　キャベツ ねぎ　ピーマン えのきたけ かぼちゃ しいたけ

エネルギー	たんぱく質
小　６１７kcal	２３．２g
中　７７４kcal	２８．５g

27日



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

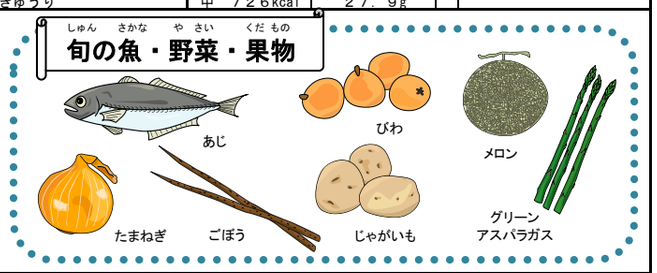
エネルギー	たんぱく質
小　５６４kcal	２２．５g
中　７２６kcal	２７．９g

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

※　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」