



令和3年7月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日									
旬の魚・野菜・果物																	
1日 ししゃもフライ (小1尾、中2尾) すもの ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 2 3kcal 2 4 . 4g 中 8 1 8kcal 3 1 . 3g		2日 しょうゆドレッシングサラダ コー ごはん どうふいり トライカレー エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 2 3 . 3g 中 8 1 0kcal 2 9 . 0g		3日 行事食…七夕 (そうめん汁) セルフてんむす のり えびのてんむす おひたし ごはん そうめん じり エネルギー たんぱく質 小 6 0 2kcal 2 6 . 1g 中 7 6 3kcal 3 2 . 0g		4日 味めぐり…熊本県 なつやすみの かきあげ ちちうお ごはん タイビー エン エネルギー たんぱく質 小 6 8 4kcal 2 3 . 8g 中 8 8 4kcal 3 0 . 4g		5日 ぎゅうにゅう うずらたまご たまご ぶたにく にぼし いか あげ たちうお こめ ぼくがとう さとう こめこ でんぶん でんぶん あぶら あぶら こむぎこ しょうが たら にんじん たまねぎ なす キャベツ こまつな エネルギー たんぱく質 小 6 5 8kcal 2 6 . 8g 中 8 2 2kcal 3 3 . 0g		6日 フレンチ サラダ ひめむぎパン なつやすみの スパゲティ エネルギー たんぱく質 小 6 1 2kcal 2 1 . 1g 中 7 7 2kcal 2 5 . 8g		7日 ぎゅうにゅう ポークウィンナー ひめむぎパン あぶら スパゲティ さとう たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン パセリ キャベツ なす きゅうり みかん マッシュルーム ズッキーニ エネルギー たんぱく質 小 6 0 2kcal 2 6 . 1g 中 7 6 3kcal 3 2 . 0g		8日 ぎゅうにゅう のり えび とりにく なすと こめ ぼくがとう そうめん こめこ こむぎこ でんぶん あぶら しいたけ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ チンゲンサイ てんむすの つくりかた のり しおあげ ごはん エネルギー たんぱく質 小 6 8 4kcal 2 3 . 8g 中 8 8 4kcal 3 0 . 4g		9日 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こめ こんにやく じゃがいも さとう あぶら アーモンド ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 6 5 1kcal 2 3 . 5g 中 8 1 3kcal 2 8 . 1g	
12日 どれだて感謝の日… 長なす さけのからあげ いそあえ ごはん ながなすの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6 0 6kcal 2 6 . 8g 中 7 6 9kcal 3 3 . 2g		13日 たいわん パイン とりにくのてりに ごま えだまめ ごはん ピーファン じり エネルギー たんぱく質 小 6 3 4kcal 2 8 . 8g 中 7 9 4kcal 3 5 . 5g		14日 ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく こめ でんぶん さとう ごま あぶら ごまあげ ビーファン にんじん ゆず もやし ねぎ たけのこ きゅうり しいたけ はくさい えだまめ たいわんパイナップル エネルギー たんぱく質 小 6 8 3kcal 2 9 . 8g 中 8 5 7kcal 3 7 . 4g		15日 ぎゅうにゅう たまご ひらてん ぶたにく くきわかめ とりにく ヨーグルト こめ あぶら もちむぎ さとう ごま こんにやく ねぎ しめじ にんじん たまねぎ ごぼう (中)たいわんパイン コーン サラダ こくどうパン えだまめ スープ たいのこみあげ エネルギー たんぱく質 小 7 1 7kcal 3 0 . 2g 中 9 4 0kcal 3 7 . 9g		16日 ぎゅうにゅう ぶたにく あげどうふ うずらたまご こめ ごまあげ でんぶん ごま さとう あぶら じゃがいも さとう はるさめ えだまめ パセリ たまねぎ にんじん しょうが たけのこ きゅうり キャベツ コーン きりぼしだいごん エネルギー たんぱく質 小 6 5 8kcal 2 4 . 7g 中 8 2 9kcal 3 0 . 8g									
19日 旬…夏野菜カレー ぎゅうにゅう ぎゅうにく こめ ごま もちむぎ さとう じゃがいも みかんゼリー あぶら あぶら くらざとう かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン にんにく こまつな エネルギー たんぱく質 小 6 8 8kcal 2 0 . 8g 中 8 7 5kcal 2 5 . 5g		20日 夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険が高まります。こまめに水や麦茶で水分を補給しようね！ しゅうぎょうしき 終業式 のどがかわく前に飲むのが大切だよ！		熊本県の味めぐり 今月は、熊本県の味めぐりです。「太平燕」は、春雨に豚肉・エビ・イカ・キャベツ・にんじんなどの旬の野菜と鶏ガラや豚骨のスープと合わせた料理です。本来は、中国の福建省に伝わる郷土料理ですが、明治時代に日本に伝わり、日本独特のアレンジが加えられたと言われています。現在は、熊本県の中華料理店の定番メニューとして、しょうゆ味・塩味・豚骨味など、色々な味付けで食べられています。また、熊本県は、盆地特有の寒暖差が大きい気候のため、甘いすいかのとれる産地として有名です。													

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(愛媛) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) たけのこ(愛媛) じゃがいも(松山) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・鹿児島・長崎・愛媛・岡山・熊本・愛知) にんじん(青森・北海道・長崎) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・熊本) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) 枝豆(愛媛・徳島・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) たまねぎ(松山) なす(愛媛・熊本) オクラ(九州) コーン(大分・北海道) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) きくらげ(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。
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 どれだて感謝の日…松山産の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>