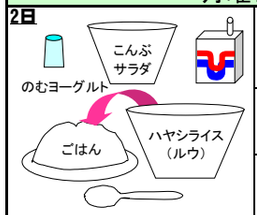
Ａ班

令和７年６月　予定献立表

松山市浮穴学校給食共同調理場

月曜日

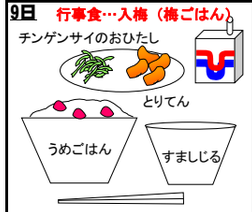
2日



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

エネルギー	たんぱく質
小　６１７kcal	２２．０g
中　７８６kcal	２６．５g

9日　行事食…入梅（梅ごはん）



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

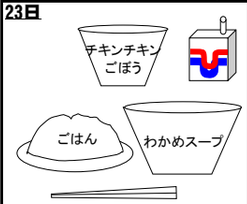
エネルギー	たんぱく質
小　５８５kcal	２４．８g
中　７３２kcal	３０．４g

16日

黄	こめ さとう じゃがいも こめこ あぶら
赤	ぎゅうにゅう あげ　にぼし たまご　わかめ とりにく　だいず
緑	しいたけ えだまめ 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　５５９kcal	２２．７g
中　７２０kcal	２８．４g

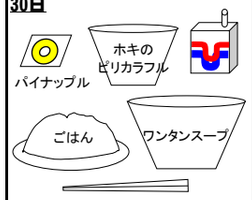
23日



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

エネルギー	たんぱく質
小　６３４kcal	２３．５g
中　８１１kcal	２９．８g

30日

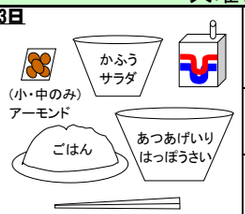


黄	こめ　あぶら ごまあぶら　さとう ワンタン でんぷん じゃがいも
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ
緑	もやし　にんにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ ピーマン きょうねぎ パイナップル

エネルギー	たんぱく質
小　５７６kcal	２１．０g
中　７３６kcal	２６．６g

火曜日

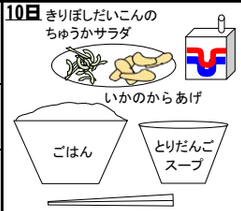
3日



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

エネルギー	たんぱく質
小　６１１kcal	２５．７g
中　７７１kcal	３１．４g

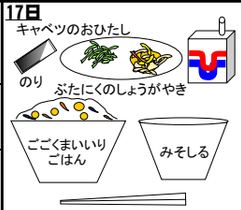
10日　きりぼしだいこんのちゅうかサラダ



黄	こめ　ラード はるさめ　もちむぎ パンこ　あぶら でんぷん　ごまあぶら さとう
赤	ぎゅうにゅう ベーコン　たまご とりにく　いか ぶたにく
緑	もやし　にんにく にんじん　キャベツ ねぎ　きゅうり きくらげ しょうが たまねぎ きりぼしだいこん

エネルギー	たんぱく質
小　５８６kcal	２４．１g
中　７４６kcal	２９．６g

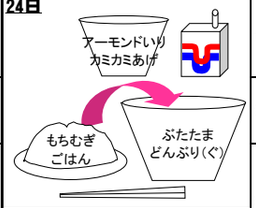
17日



黄	こめ　みどりまい はだかむぎ　さといも もちむぎ　あぶら くろまい　さとう あかまい
赤	ぎゅうにゅう みそ　ぶたにく とうふ　のり あげ
緑	ねぎ にんじん えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６０７kcal	２７．１g
中　７５８kcal	３３．３g

24日

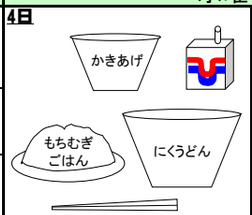


黄	こめ もちむぎ あぶら こむぎこ アーモンド
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし たまご
緑	ねぎ しめじ たまねぎ ごぼう にんじん きくらげ

エネルギー	たんぱく質
小　６１１kcal	２４．４g
中　７８９kcal	３１．２g

水曜日

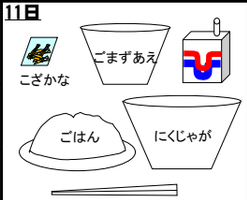
4日



黄	こめ　あぶら もちむぎ さとう うどん こむぎこ
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく　えび にぼし たまご
緑	ねぎ しいたけ たまねぎ ごぼう にんじん コーン

エネルギー	たんぱく質
小　５６３kcal	２０．８g
中　７２２kcal	２６．２g

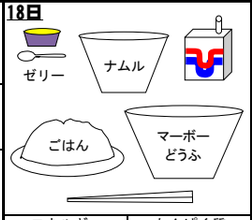
11日



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

エネルギー	たんぱく質
小　５６７kcal	２２．７g
中　７３０kcal	２８．２g

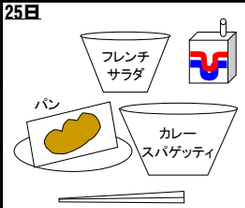
18日



黄	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ぶどうゼリー
赤	ぎゅうにゅう みそ　とうふ だいず ぶたにく
緑	きょうねぎ　しいたけ にら　だいこん たけのこ　きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん

エネルギー	たんぱく質
小　５８６kcal	２３．２g
中　７３０kcal	２８．５g

25日



黄	パン あぶら さとう スパゲッティ
赤	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく
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　５６７kcal	２４．２g
中　７２４kcal	３０．１g

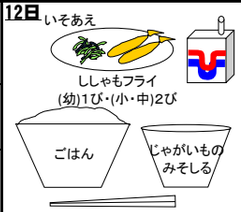
木曜日

5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	ねぎ にんじん ごぼう すだち キャベツ きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　５５９kcal	２１．３g
中　７１１kcal	２６．４g

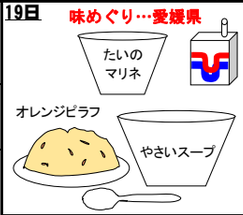
12日　いそあえ



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 みそ　あげ 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 こまつな キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６４０kcal	２１．８g
中　７６５kcal	２４．８g

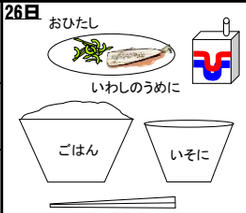
19日　味めぐり…愛媛県



黄	こめ　こめこ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ
赤	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たい
緑	えだまめ　キャベツ にんじん　レモン たまねぎ　ピーマン セロリ エリンギ マッシュルーム みかん・いよかんジュース

エネルギー	たんぱく質
小　５６２kcal	２４．３g
中　７１３kcal	３０．１g

26日　おひたし



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

エネルギー	たんぱく質
小　６０２kcal	２６．８g
中　７６５kcal	３３．３g

金曜日

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

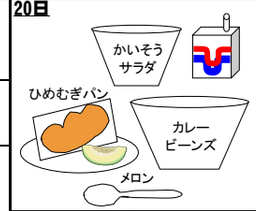
エネルギー	たんぱく質
小　５６９kcal	２３．２g
中　７１５kcal	２８．６g

13日　旬…グリーンアスパラガスのクリームスープ

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

エネルギー	たんぱく質
小　５７３kcal	２６．５g
中　７２０kcal	３３．３g

20日



黄	ひめむぎパン　ごまあぶら あぶら　さとう くろざとう じゃがいも
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　６２９kcal	２８．３g
中　７８９kcal	３４．８g

27日

黄	こくとうパン でんぷん ごまあぶら あぶら さとう
赤	ぎゅうにゅう とうふ たまご えび
緑	コーン ねぎ たまねぎ しょうが きょうねぎ にんにく

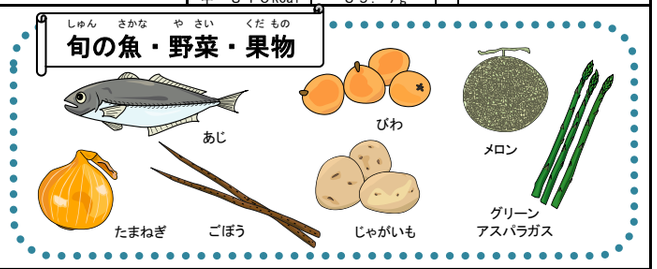
エネルギー	たんぱく質
小　６３５kcal	３１．４g
中　８１０kcal	３９．７g

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」