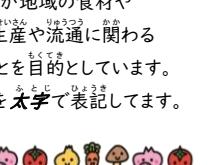


## 令和8年1月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																																																																																																																																																																																	
<p><b>あいひめぎ</b> <b>味めぐり【愛媛県】</b></p> <p>愛媛県の「味めぐり」は、地域によって調理方法や食べ方に特徴があります。中予・東予地方では、鯛と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、熱いごはんと混ぜて食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、たれごと熱いごはんの上にかけて食べる鯛めしが親しまれています。</p> <p>『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆ、酒、しょうが、にんにくなどに漬け込み、でん粉をまぶして揚げた東予地方の郷土料理です。</p> <p>『レモン風味漬』は、瀬戸内海の温暖な気候と水はけのよい土壌を生かして栽培されたレモンを使用しています。レモンは全国2位の生産量を誇ります。</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> 																																																																																																																																																																																																																																																																				
<p><b>26日～30日は 地場産物活用週間です</b></p> <p>地域で生産された食材を積極的に取り入れることを推進する期間です。子どもたちが地域の食材や文化について理解を深め、生産や流れに関わる人への感謝の気持を育むことを目的としています。この期間の愛媛県産の食材を太字で表記してます。</p> 	<p><b>13日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>パン</td><td>じゃがいも</td><td>パン</td><td>じゃがいも</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>さとう</td><td>黄</td><td>さとう</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>はくさい</td><td>あぶら</td><td>はくさい</td><td>あぶら</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>スープ</td><td>ごま</td><td>スープ</td><td>ごま</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td>タンドリーチキン</td><td></td><td>タンドリーチキン</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>14日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>パン</td><td>じゃがいも</td><td>パン</td><td>じゃがいも</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>さとう</td><td>黄</td><td>さとう</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>ボイルキャベツ</td><td>あぶら</td><td>ボイルキャベツ</td><td>あぶら</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr> <td>うずらたまご</td><td>ベーコン</td><td>うずらたまご</td><td>ベーコン</td><td>うずらたまご</td></tr> <tr> <td>とりにく</td><td></td><td>とりにく</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>ヨーグルト</td><td></td><td>ヨーグルト</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>15日 旬…花野菜のクリーム煮</b></p> <table border="1"> <tr> <td>パン</td><td>じゃがいも</td><td>パン</td><td>じゃがいも</td><td>ひめむぎパン</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>さとう</td><td>黄</td><td>さとう</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>ボイルキャベツ</td><td>あぶら</td><td>ボイルキャベツ</td><td>あぶら</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>じやがいも</td></tr> <tr> <td>うずらたまご</td><td>いわし</td><td>うずらたまご</td><td>いわし</td><td>くろざとう</td></tr> <tr> <td>とりにく</td><td></td><td>とりにく</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>ヨーグルト</td><td></td><td>ヨーグルト</td><td></td><td></td></tr> </table> <p><b>16日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>パン</td><td>じゃがいも</td><td>パン</td><td>じゃがいも</td><td>ひめむぎパン</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>さとう</td><td>黄</td><td>さとう</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>はくさい</td><td>あぶら</td><td>はくさい</td><td>あぶら</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>スープ</td><td>ごま</td><td>スープ</td><td>ごま</td><td>じやがいも</td></tr> <tr> <td>タンドリーチキン</td><td></td><td>タンドリーチキン</td><td></td><td>もちむぎ</td></tr> </table>	パン	じゃがいも	パン	じゃがいも	ごめ	黄	さとう	黄	さとう	さとう	はくさい	あぶら	はくさい	あぶら	あぶら	スープ	ごま	スープ	ごま	ごま	タンドリーチキン		タンドリーチキン			パン	じゃがいも	パン	じゃがいも	ごめ	黄	さとう	黄	さとう	さとう	ボイルキャベツ	あぶら	ボイルキャベツ	あぶら	あぶら	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	うずらたまご	ベーコン	うずらたまご	ベーコン	うずらたまご	とりにく		とりにく			ヨーグルト		ヨーグルト			パン	じゃがいも	パン	じゃがいも	ひめむぎパン	黄	さとう	黄	さとう	あぶら	ボイルキャベツ	あぶら	ボイルキャベツ	あぶら	さとう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	じやがいも	うずらたまご	いわし	うずらたまご	いわし	くろざとう	とりにく		とりにく			ヨーグルト		ヨーグルト			パン	じゃがいも	パン	じゃがいも	ひめむぎパン	黄	さとう	黄	さとう	あぶら	はくさい	あぶら	はくさい	あぶら	さとう	スープ	ごま	スープ	ごま	じやがいも	タンドリーチキン		タンドリーチキン		もちむぎ	<p><b>8日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>かに</td><td>かぶ</td><td>かふう</td><td>かふう</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>アーモンド</td><td>アーモンド</td><td>アーモンド</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>はくさい</td><td>カーフ</td><td>カーフ</td><td>カーフ</td><td>もちむぎ</td></tr> <tr> <td>だいこん</td><td>アーモンド</td><td>アーモンド</td><td>アーモンド</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>ごぼう</td><td>カーフ</td><td>カーフ</td><td>カーフ</td><td>アーモンド</td></tr> <tr> <td>カリフラワー</td><td>カーフ</td><td>カーフ</td><td>カーフ</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr> <td>はれひめ</td><td>カーフ</td><td>カーフ</td><td>カーフ</td><td>とうふ</td></tr> <tr> <td>ポンカン</td><td>カーフ</td><td>カーフ</td><td>カーフ</td><td>みそ</td></tr> </table> <p><b>17日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>パン</td><td>じゃがいも</td><td>パン</td><td>じゃがいも</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>さとう</td><td>黄</td><td>さとう</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>はくさい</td><td>あぶら</td><td>はくさい</td><td>あぶら</td><td>もちむぎ</td></tr> <tr> <td>スープ</td><td>ごま</td><td>スープ</td><td>ごま</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>タンドリーチキン</td><td></td><td>タンドリーチキン</td><td></td><td></td></tr> </table>	かに	かぶ	かふう	かふう	ごめ	赤	アーモンド	アーモンド	アーモンド	さとう	はくさい	カーフ	カーフ	カーフ	もちむぎ	だいこん	アーモンド	アーモンド	アーモンド	あぶら	ごぼう	カーフ	カーフ	カーフ	アーモンド	カリフラワー	カーフ	カーフ	カーフ	ぎゅうにゅう	はれひめ	カーフ	カーフ	カーフ	とうふ	ポンカン	カーフ	カーフ	カーフ	みそ	パン	じゃがいも	パン	じゃがいも	ごめ	黄	さとう	黄	さとう	さとう	はくさい	あぶら	はくさい	あぶら	もちむぎ	スープ	ごま	スープ	ごま	あぶら	タンドリーチキン		タンドリーチキン			<p><b>9日 行事食…正月料理</b></p> <p>(餅のかぶなます)</p> <table border="1"> <tr> <td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>すいとん</td></tr> <tr> <td>かぶなます</td><td>かぶなます</td><td>かぶなます</td><td>かぶなます</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>すいとん</td></tr> <tr> <td>たいのからあげ</td><td>たいのからあげ</td><td>たいのからあげ</td><td>たいのからあげ</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr> <td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>とうふ</td></tr> <tr> <td>スープ</td><td>スープ</td><td>スープ</td><td>スープ</td><td>みそ</td></tr> </table>	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごめ	黄	黄	黄	黄	すいとん	かぶなます	かぶなます	かぶなます	かぶなます	さとう	赤	赤	赤	赤	すいとん	たいのからあげ	たいのからあげ	たいのからあげ	たいのからあげ	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	とうふ	スープ	スープ	スープ	スープ	みそ																																						
パン	じゃがいも	パン	じゃがいも	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	さとう	黄	さとう	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
はくさい	あぶら	はくさい	あぶら	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
スープ	ごま	スープ	ごま	ごま																																																																																																																																																																																																																																																																	
タンドリーチキン		タンドリーチキン																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン	じゃがいも	パン	じゃがいも	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	さとう	黄	さとう	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
ボイルキャベツ	あぶら	ボイルキャベツ	あぶら	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																																																																																																																																																																																																																																																																	
うずらたまご	ベーコン	うずらたまご	ベーコン	うずらたまご																																																																																																																																																																																																																																																																	
とりにく		とりにく																																																																																																																																																																																																																																																																			
ヨーグルト		ヨーグルト																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン	じゃがいも	パン	じゃがいも	ひめむぎパン																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	さとう	黄	さとう	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
ボイルキャベツ	あぶら	ボイルキャベツ	あぶら	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	じやがいも																																																																																																																																																																																																																																																																	
うずらたまご	いわし	うずらたまご	いわし	くろざとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
とりにく		とりにく																																																																																																																																																																																																																																																																			
ヨーグルト		ヨーグルト																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン	じゃがいも	パン	じゃがいも	ひめむぎパン																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	さとう	黄	さとう	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
はくさい	あぶら	はくさい	あぶら	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
スープ	ごま	スープ	ごま	じやがいも																																																																																																																																																																																																																																																																	
タンドリーチキン		タンドリーチキン		もちむぎ																																																																																																																																																																																																																																																																	
かに	かぶ	かふう	かふう	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	アーモンド	アーモンド	アーモンド	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
はくさい	カーフ	カーフ	カーフ	もちむぎ																																																																																																																																																																																																																																																																	
だいこん	アーモンド	アーモンド	アーモンド	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごぼう	カーフ	カーフ	カーフ	アーモンド																																																																																																																																																																																																																																																																	
カリフラワー	カーフ	カーフ	カーフ	ぎゅうにゅう																																																																																																																																																																																																																																																																	
はれひめ	カーフ	カーフ	カーフ	とうふ																																																																																																																																																																																																																																																																	
ポンカン	カーフ	カーフ	カーフ	みそ																																																																																																																																																																																																																																																																	
パン	じゃがいも	パン	じゃがいも	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	さとう	黄	さとう	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
はくさい	あぶら	はくさい	あぶら	もちむぎ																																																																																																																																																																																																																																																																	
スープ	ごま	スープ	ごま	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
タンドリーチキン		タンドリーチキン																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	すいとん																																																																																																																																																																																																																																																																	
かぶなます	かぶなます	かぶなます	かぶなます	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤	赤	赤	赤	すいとん																																																																																																																																																																																																																																																																	
たいのからあげ	たいのからあげ	たいのからあげ	たいのからあげ	ぎゅうにゅう																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	とうふ																																																																																																																																																																																																																																																																	
スープ	スープ	スープ	スープ	みそ																																																																																																																																																																																																																																																																	
<p><b>19日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>いそえ</td><td>パン</td><td>パン</td><td>パン</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>えびのてんぶら</td><td>じゃがいも</td><td>じゃがいも</td><td>じゃがいも</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td>ごはん</td><td>こむぎ</td><td>こむぎ</td><td>こむぎ</td><td>こむぎ</td></tr> <tr> <td>さわいわん</td><td>あぶら</td><td>あぶら</td><td>あぶら</td><td>あぶら</td></tr> </table> <p><b>20日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>パン</td><td>パン</td><td>パン</td><td>パン</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>みかん</td><td>みかん</td><td>みかん</td><td>みかん</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td>ドレッシング</td><td>ドレッシング</td><td>ドレッシング</td><td>ドレッシング</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>サラダ</td><td>サラダ</td><td>サラダ</td><td>サラダ</td><td>でんぶん</td></tr> </table> <p><b>21日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>パン</td><td>パン</td><td>パン</td><td>パン</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>ごまあえ</td><td>ごまあえ</td><td>ごまあえ</td><td>ごまあえ</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td>木</td><td>木</td><td>木</td><td>木</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>みかん</td><td>みかん</td><td>みかん</td><td>みかん</td><td>でんぶん</td></tr> </table> <p><b>22日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ナムル</td><td>ナムル</td><td>ナムル</td><td>ナムル</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>ごまあえ</td><td>ごまあえ</td><td>ごまあえ</td><td>ごまあえ</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>木</td><td>木</td><td>木</td><td>木</td><td>ごまあぶら</td></tr> <tr> <td>みかん</td><td>みかん</td><td>みかん</td><td>みかん</td><td>ごま</td></tr> </table> <p><b>23日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>いかのさらさあげ</td><td>いかのさらさあげ</td><td>いかのさらさあげ</td><td>いかのさらさあげ</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td>ごもくに</td><td>ごもくに</td><td>ごもくに</td><td>ごもくに</td><td>ごま</td></tr> </table>	いそえ	パン	パン	パン	ごめ	黄	黄	黄	黄	さとう	えびのてんぶら	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	ごま	ごはん	こむぎ	こむぎ	こむぎ	こむぎ	さわいわん	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	パン	パン	パン	パン	ごめ	黄	黄	黄	黄	さとう	みかん	みかん	みかん	みかん	ごま	ドレッシング	ドレッシング	ドレッシング	ドレッシング	あぶら	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	でんぶん	パン	パン	パン	パン	ごめ	黄	黄	黄	黄	さとう	ごまあえ	ごまあえ	ごまあえ	ごまあえ	ごま	木	木	木	木	あぶら	みかん	みかん	みかん	みかん	でんぶん	ナムル	ナムル	ナムル	ナムル	ごめ	黄	黄	黄	黄	さとう	ごまあえ	ごまあえ	ごまあえ	ごまあえ	あぶら	木	木	木	木	ごまあぶら	みかん	みかん	みかん	みかん	ごま	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごめ	黄	黄	黄	黄	さとう	いかのさらさあげ	いかのさらさあげ	いかのさらさあげ	いかのさらさあげ	あぶら	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごま	ごもくに	ごもくに	ごもくに	ごもくに	ごま	<p><b>26日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>なつとう</td><td>なつとう</td><td>なつとう</td><td>なつとう</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>じやがいも</td></tr> <tr> <td>おひたし</td><td>おひたし</td><td>おひたし</td><td>おひたし</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>にくじが</td><td>にくじが</td><td>にくじが</td><td>にくじが</td><td>でんぶん</td></tr> </table> <p><b>27日 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン</b></p> <table border="1"> <tr> <td>パン</td><td>パン</td><td>パン</td><td>パン</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>じやがいも</td></tr> <tr> <td>ひじきの</td><td>ひじきの</td><td>ひじきの</td><td>ひじきの</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>かきあげ</td><td>かきあげ</td><td>かきあげ</td><td>かきあげ</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>ポンカン</td><td>ポンカン</td><td>ポンカン</td><td>ポンカン</td><td>でんぶん</td></tr> </table> <p><b>28日 味めぐり…愛媛県</b></p> <table border="1"> <tr> <td>パン</td><td>パン</td><td>パン</td><td>パン</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>じやがいも</td></tr> <tr> <td>ちゅううかそば</td><td>ちゅううかそば</td><td>ちゅううかそば</td><td>ちゅううかそば</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>こむぎ</td><td>こむぎ</td><td>こむぎ</td><td>こむぎ</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td>あぶら</td><td>あぶら</td><td>あぶら</td><td>あぶら</td><td>あぶら</td></tr> </table> <p><b>29日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごはん</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>れんこんの</td><td>れんこんの</td><td>れんこんの</td><td>れんこんの</td><td>でんぶん</td></tr> <tr> <td>きんぴら</td><td>きんぴら</td><td>きんぴら</td><td>きんぴら</td><td>ごま</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>あぶら</td></tr> </table> <p><b>30日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>のり</td><td>のり</td><td>のり</td><td>のり</td><td>ごめ</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>さとう</td></tr> <tr> <td>ごま</td><td>ごま</td><td>ごま</td><td>ごま</td><td>あぶら</td></tr> <tr> <td>え</td><td>え</td><td>え</td><td>え</td><td>もちむぎ</td></tr> <tr> <td>ごこごはん</td><td>ごこごはん</td><td>ごこごはん</td><td>ごこごはん</td><td>くろまい</td></tr> <tr> <td>さといもの</td><td>さといもの</td><td>さといもの</td><td>さといもの</td><td>あかい</td></tr> <tr> <td>わかれ</td><td>わかれ</td><td>わかれ</td><td>わかれ</td><td>みどりまい</td></tr> </table>	なつとう	なつとう	なつとう	なつとう	ごめ	黄	黄	黄	黄	じやがいも	おひたし	おひたし	おひたし	おひたし	さとう	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	あぶら	にくじが	にくじが	にくじが	にくじが	でんぶん	パン	パン	パン	パン	ごめ	黄	黄	黄	黄	じやがいも	ひじきの	ひじきの	ひじきの	ひじきの	さとう	かきあげ	かきあげ	かきあげ	かきあげ	あぶら	ポンカン	ポンカン	ポンカン	ポンカン	でんぶん	パン	パン	パン	パン	ごめ	黄	黄	黄	黄	じやがいも	ちゅううかそば	ちゅううかそば	ちゅううかそば	ちゅううかそば	さとう	こむぎ	こむぎ	こむぎ	こむぎ	ごま	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごめ	黄	黄	黄	黄	さとう	れんこんの	れんこんの	れんこんの	れんこんの	でんぶん	きんぴら	きんぴら	きんぴら	きんぴら	ごま					あぶら	のり	のり	のり	のり	ごめ	黄	黄	黄	黄	さとう	ごま	ごま	ごま	ごま	あぶら	え	え	え	え	もちむぎ	ごこごはん	ごこごはん	ごこごはん	ごこごはん	くろまい	さといもの	さといもの	さといもの	さといもの	あかい	わかれ	わかれ	わかれ	わかれ	みどりまい
いそえ	パン	パン	パン	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
えびのてんぶら	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	ごま																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごはん	こむぎ	こむぎ	こむぎ	こむぎ																																																																																																																																																																																																																																																																	
さわいわん	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
パン	パン	パン	パン	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
みかん	みかん	みかん	みかん	ごま																																																																																																																																																																																																																																																																	
ドレッシング	ドレッシング	ドレッシング	ドレッシング	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	でんぶん																																																																																																																																																																																																																																																																	
パン	パン	パン	パン	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごまあえ	ごまあえ	ごまあえ	ごまあえ	ごま																																																																																																																																																																																																																																																																	
木	木	木	木	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
みかん	みかん	みかん	みかん	でんぶん																																																																																																																																																																																																																																																																	
ナムル	ナムル	ナムル	ナムル	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごまあえ	ごまあえ	ごまあえ	ごまあえ	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
木	木	木	木	ごまあぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
みかん	みかん	みかん	みかん	ごま																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
いかのさらさあげ	いかのさらさあげ	いかのさらさあげ	いかのさらさあげ	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごま																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごもくに	ごもくに	ごもくに	ごもくに	ごま																																																																																																																																																																																																																																																																	
なつとう	なつとう	なつとう	なつとう	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	じやがいも																																																																																																																																																																																																																																																																	
おひたし	おひたし	おひたし	おひたし	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
にくじが	にくじが	にくじが	にくじが	でんぶん																																																																																																																																																																																																																																																																	
パン	パン	パン	パン	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	じやがいも																																																																																																																																																																																																																																																																	
ひじきの	ひじきの	ひじきの	ひじきの	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
かきあげ	かきあげ	かきあげ	かきあげ	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
ポンカン	ポンカン	ポンカン	ポンカン	でんぶん																																																																																																																																																																																																																																																																	
パン	パン	パン	パン	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	じやがいも																																																																																																																																																																																																																																																																	
ちゅううかそば	ちゅううかそば	ちゅううかそば	ちゅううかそば	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
こむぎ	こむぎ	こむぎ	こむぎ	ごま																																																																																																																																																																																																																																																																	
あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
れんこんの	れんこんの	れんこんの	れんこんの	でんぶん																																																																																																																																																																																																																																																																	
きんぴら	きんぴら	きんぴら	きんぴら	ごま																																																																																																																																																																																																																																																																	
				あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
のり	のり	のり	のり	ごめ																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	黄	黄	黄	さとう																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごま	ごま	ごま	ごま	あぶら																																																																																																																																																																																																																																																																	
え	え	え	え	もちむぎ																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごこごはん	ごこごはん	ごこごはん	ごこごはん	くろまい																																																																																																																																																																																																																																																																	
さといもの	さといもの	さといもの	さといもの	あかい																																																																																																																																																																																																																																																																	
わかれ	わかれ	わかれ	わかれ	みどりまい																																																																																																																																																																																																																																																																	

〔 松山市学校給食の  
今月の主な食品の予定产地

牛肉(北海道・愛媛・九州地方) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) 昆布(宮城) ひじき(松山) たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・松山) さつまいも(徳島・茨城・千葉・鹿児島・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・茨城) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城) キャベツ(愛媛・松山・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にんにく(愛媛・青森) わぎ(愛媛・香川・高知・徳島) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) はくさい(愛媛・岐阜・長崎) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) パセリ(香川・愛媛・福岡) ゆず果汁(高知) レモン果汁(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) ポンカン(愛媛) ゆこう(徳島)

※（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。

太(小)は小学校のみ、(中)は中学校のみを使用する食品  
菫(き) … 薫のグループ【熱や力のもとになる食品】

黄 (き)	… 黄のグループ【熟した物のものになる食品】
赤 (あか)	… 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】

外緑(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…日本のお味めぐり献立

味めぐり…日本の味めぐり献立  
匂…匂の食材を告かした献立

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。

※ 休憩日の目標へ… 食物アレルギーなどの心配のある方は、臥立（材料）の確認をさしつけます。また、不明な点があります。たら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

また、不明な点がありましたら、学校を通じて担当調理場にご相談下さい。  
※ 松山市営競技場の本 <http://www.city.matsuyama.shimane.lg.jp/kurashi/keisei/>

※ 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>