【例】大洲市内の農林水産物（旬カレンダー）

出荷時期　出荷最盛期　旬（水産物）

※注：品種、気象条件等により時期が異なる場合があります。

分類	食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
野菜	さといも												
	大洲芋・おうど芋												
	米												
	白菜												
	ミニトマト												
	トマト												
	きゅうり												
	メロン												
	スイカ												
	イチゴ												
	なす												
	インゲン												
	たけのこ												
	かぼちゃ												
	玉ねぎ												
	ほうれん草												
	キャベツ												
	レタス												
	大根												
	にんじん												
	サツマイモ												
	とうもろこし												
	ねぎ												
	じゃがいも												
	紫蘇												
	レンコン												
果物	栗												
	梨												
	ぶどう												
	もも												
	ブルーベリー												
	キウイフルーツ												
	ポポー												
	温室みかん												
	柑橘類												
	ゆず												
椎茸	原木しいたけ												
水産物	トラフグ												
	ハモ												
	青海苔												