

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																			
<p>2日</p> <p>「りょう」でくばる あまぎつけ</p> <p>こいわしのからあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 05 kcal 27.8 g 中7 71 kcal 35.2 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ とりこ</p> <p>こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん</p> <p>にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう きゅうり キャベツ</p>	<p>3日</p> <p>けん ぼう き ねん び <b>憲法記念日</b></p>	<p>4日</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日</p> <p>こどもの日</p>	<p>6日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>おひたし</p> <p>ちやめし ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 88 kcal 26.0 g 中7 53 kcal 32.6 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう</p> <p>りよくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが キャベツ</p>	<p>9日</p> <p>くわわかめの サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 07 kcal 21.6 g 中7 82 kcal 27.6 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく くわわかめ</p> <p>こめ あぶら もちむぎ くるざとう じゃがいも ごまあぶら</p> <p>トマトピューレー にんにく グリーンピース たまねぎ にんじん コーン こまつな</p>	<p>10日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん こうやどうふの ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 66 kcal 25.0 g 中7 39 kcal 32.2 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご こうやどうふ</p> <p>こめ でんぶん さとう あぶら はるさめ</p> <p>しょうが きくらげ ピーマン たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん</p>	<p>11日</p> <p>しそひじき</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 15 kcal 27.0 g 中7 98 kcal 33.0 g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ ぶたにく ホキ</p> <p>こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう</p> <p>ねぎ たけのこ もやし にんじん しいたけ しょうが ピーマン</p>	<p>12日 旬…ぞらめ入り クリームスープ</p> <p>こくとうパン フルーツ あえ</p> <p>そらめ入り クリーム スープ</p> <p>きなこ まめ (小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 34 kcal 24.4 g 中7 98 kcal 30.0 g</p>	<p>ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン だいず</p> <p>パン くるざとう あぶら じゃがいも</p> <p>グリーンピース そらめ にんじん たまねぎ パイナップル みかん もも</p>	<p>13日 旬…えんどうごはん</p> <p>えんどう ごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 60 kcal 20.8 g 中7 14 kcal 25.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご</p> <p>こめ パン あぶら こむぎこ ごま</p> <p>えんどうまめ ねぎ しめじ たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう</p>	<p>16日</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん ぎょうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 97 kcal 20.8 g 中7 54 kcal 25.4 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ いそあえ うずらたまご ぎょうめん</p> <p>こめ あぶら ごむぎこ でんぶん</p> <p>ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな えのきたけ</p>	<p>17日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ごはん カレー うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 50 kcal 20.2 g 中7 01 kcal 24.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にほし</p> <p>こめ うどん くるざとう さとう ごま</p> <p>ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん みかんジュース</p>	<p>18日</p> <p>すもの</p> <p>ごはん ぶたにくと やさいの いためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 46 kcal 24.2 g 中7 02 kcal 32.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うずらたまご</p> <p>こめ さとう あぶら</p> <p>しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ もやし</p>	<p>19日</p> <p>かいらそう サラダ</p> <p>パン じゃがいもの ベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 66 kcal 23.5 g 中7 02 kcal 27.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン くわわかめ わかめ</p> <p>パン さとう あぶら こんにやく じゃがいも</p> <p>さやいんげん にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ</p>	<p>20日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>パエリアふうまぜごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 80 kcal 26.3 g 中7 29 kcal 32.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう えび いか ベーコン</p> <p>こめ あぶら じゃがいも でんぶん アーモンド</p> <p>にんじん たまねぎ パセリ セロリ コーン グリーンピース マッシュルーム</p>	<p>23日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん たまねぎの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 20 kcal 25.4 g 中8 40 kcal 30.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ あけ とうふ</p> <p>こめ じゃがいも ごま さとう あぶら</p> <p>ねぎ たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>24日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン カレー ピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 11 kcal 27.1 g 中7 68 kcal 33.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ひじき</p> <p>パン あぶら くるざとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ こまつな コーン</p>	<p>25日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>もちむぎ ごはん にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 78 kcal 27.9 g 中7 48 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ヨーグルト</p> <p>こめ もちむぎ さとう こんにやく ごまあぶら</p> <p>にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にら セロリ</p>	<p>26日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめこパン ひじき スパゲティ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 79 kcal 27.1 g 中7 32 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき ひらてん とりこ</p> <p>こめこパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 61 kcal 26.7 g 中7 18 kcal 33.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう あけ とうふ たまご えび</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ</p> <p>にんじん しいたけ パセリ しょうが キャベツ</p>	<p>30日</p> <p>のり カラフル ナムル</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 92 kcal 27.7 g 中7 66 kcal 35.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら</p> <p>きょうねぎ にんじん にら しいたけ コーン きゅうり</p>	<p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 73 kcal 26.1 g 中7 35 kcal 33.1 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>でんぶん いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ パセリ セロリ かぼちゃ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ にら そらめ かわちばんかん たまねぎ 新茶</p>		<p>あじ あいち けん <b>味めぐり(愛知県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p>
<p>9日</p> <p>くわわかめの サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 07 kcal 21.6 g 中7 82 kcal 27.6 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく くわわかめ</p> <p>こめ あぶら もちむぎ くるざとう じゃがいも ごまあぶら</p> <p>トマトピューレー にんにく グリーンピース たまねぎ にんじん コーン こまつな</p>	<p>10日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん こうやどうふの ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 66 kcal 25.0 g 中7 39 kcal 32.2 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご こうやどうふ</p> <p>こめ でんぶん さとう あぶら はるさめ</p> <p>しょうが きくらげ ピーマン たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん</p>	<p>11日</p> <p>しそひじき</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 15 kcal 27.0 g 中7 98 kcal 33.0 g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ ぶたにく ホキ</p> <p>こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう</p> <p>ねぎ たけのこ もやし にんじん しいたけ しょうが ピーマン</p>	<p>12日 旬…ぞらめ入り クリームスープ</p> <p>こくとうパン フルーツ あえ</p> <p>そらめ入り クリーム スープ</p> <p>きなこ まめ (小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 34 kcal 24.4 g 中7 98 kcal 30.0 g</p>	<p>ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン だいず</p> <p>パン くるざとう あぶら じゃがいも</p> <p>グリーンピース そらめ にんじん たまねぎ パイナップル みかん もも</p>	<p>13日 旬…えんどうごはん</p> <p>えんどう ごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 60 kcal 20.8 g 中7 14 kcal 25.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご</p> <p>こめ パン あぶら こむぎこ ごま</p> <p>えんどうまめ ねぎ しめじ たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう</p>	<p>16日</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん ぎょうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 97 kcal 20.8 g 中7 54 kcal 25.4 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ いそあえ うずらたまご ぎょうめん</p> <p>こめ あぶら ごむぎこ でんぶん</p> <p>ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな えのきたけ</p>	<p>17日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ごはん カレー うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 50 kcal 20.2 g 中7 01 kcal 24.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にほし</p> <p>こめ うどん くるざとう さとう ごま</p> <p>ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん みかんジュース</p>	<p>18日</p> <p>すもの</p> <p>ごはん ぶたにくと やさいの いためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 46 kcal 24.2 g 中7 02 kcal 32.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うずらたまご</p> <p>こめ さとう あぶら</p> <p>しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ もやし</p>	<p>19日</p> <p>かいらそう サラダ</p> <p>パン じゃがいもの ベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 66 kcal 23.5 g 中7 02 kcal 27.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン くわわかめ わかめ</p> <p>パン さとう あぶら こんにやく じゃがいも</p> <p>さやいんげん にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ</p>	<p>20日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>パエリアふうまぜごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 80 kcal 26.3 g 中7 29 kcal 32.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう えび いか ベーコン</p> <p>こめ あぶら じゃがいも でんぶん アーモンド</p> <p>にんじん たまねぎ パセリ セロリ コーン グリーンピース マッシュルーム</p>	<p>23日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん たまねぎの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 20 kcal 25.4 g 中8 40 kcal 30.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ あけ とうふ</p> <p>こめ じゃがいも ごま さとう あぶら</p> <p>ねぎ たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>24日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン カレー ピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 11 kcal 27.1 g 中7 68 kcal 33.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ひじき</p> <p>パン あぶら くるざとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ こまつな コーン</p>	<p>25日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>もちむぎ ごはん にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 78 kcal 27.9 g 中7 48 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ヨーグルト</p> <p>こめ もちむぎ さとう こんにやく ごまあぶら</p> <p>にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にら セロリ</p>	<p>26日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめこパン ひじき スパゲティ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 79 kcal 27.1 g 中7 32 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき ひらてん とりこ</p> <p>こめこパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 61 kcal 26.7 g 中7 18 kcal 33.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう あけ とうふ たまご えび</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ</p> <p>にんじん しいたけ パセリ しょうが キャベツ</p>	<p>30日</p> <p>のり カラフル ナムル</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 92 kcal 27.7 g 中7 66 kcal 35.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら</p> <p>きょうねぎ にんじん にら しいたけ コーン きゅうり</p>	<p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 73 kcal 26.1 g 中7 35 kcal 33.1 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>でんぶん いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ パセリ セロリ かぼちゃ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ にら そらめ かわちばんかん たまねぎ 新茶</p>		<p>あじ あいち けん <b>味めぐり(愛知県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p>							
<p>16日</p> <p>いそあえ</p> <p>ごはん ぎょうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 97 kcal 20.8 g 中7 54 kcal 25.4 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ いそあえ うずらたまご ぎょうめん</p> <p>こめ あぶら ごむぎこ でんぶん</p> <p>ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな えのきたけ</p>	<p>17日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ごはん カレー うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 50 kcal 20.2 g 中7 01 kcal 24.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にほし</p> <p>こめ うどん くるざとう さとう ごま</p> <p>ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん みかんジュース</p>	<p>18日</p> <p>すもの</p> <p>ごはん ぶたにくと やさいの いためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 46 kcal 24.2 g 中7 02 kcal 32.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うずらたまご</p> <p>こめ さとう あぶら</p> <p>しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ もやし</p>	<p>19日</p> <p>かいらそう サラダ</p> <p>パン じゃがいもの ベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 66 kcal 23.5 g 中7 02 kcal 27.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン くわわかめ わかめ</p> <p>パン さとう あぶら こんにやく じゃがいも</p> <p>さやいんげん にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ</p>	<p>20日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>パエリアふうまぜごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 80 kcal 26.3 g 中7 29 kcal 32.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう えび いか ベーコン</p> <p>こめ あぶら じゃがいも でんぶん アーモンド</p> <p>にんじん たまねぎ パセリ セロリ コーン グリーンピース マッシュルーム</p>	<p>23日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん たまねぎの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 20 kcal 25.4 g 中8 40 kcal 30.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ あけ とうふ</p> <p>こめ じゃがいも ごま さとう あぶら</p> <p>ねぎ たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>24日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン カレー ピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 11 kcal 27.1 g 中7 68 kcal 33.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ひじき</p> <p>パン あぶら くるざとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ こまつな コーン</p>	<p>25日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>もちむぎ ごはん にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 78 kcal 27.9 g 中7 48 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ヨーグルト</p> <p>こめ もちむぎ さとう こんにやく ごまあぶら</p> <p>にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にら セロリ</p>	<p>26日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめこパン ひじき スパゲティ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 79 kcal 27.1 g 中7 32 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき ひらてん とりこ</p> <p>こめこパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 61 kcal 26.7 g 中7 18 kcal 33.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう あけ とうふ たまご えび</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ</p> <p>にんじん しいたけ パセリ しょうが キャベツ</p>	<p>30日</p> <p>のり カラフル ナムル</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 92 kcal 27.7 g 中7 66 kcal 35.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら</p> <p>きょうねぎ にんじん にら しいたけ コーン きゅうり</p>	<p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 73 kcal 26.1 g 中7 35 kcal 33.1 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>でんぶん いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ パセリ セロリ かぼちゃ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ にら そらめ かわちばんかん たまねぎ 新茶</p>		<p>あじ あいち けん <b>味めぐり(愛知県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p>																	
<p>23日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん たまねぎの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 20 kcal 25.4 g 中8 40 kcal 30.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ あけ とうふ</p> <p>こめ じゃがいも ごま さとう あぶら</p> <p>ねぎ たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>24日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン カレー ピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 11 kcal 27.1 g 中7 68 kcal 33.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ひじき</p> <p>パン あぶら くるざとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ こまつな コーン</p>	<p>25日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>もちむぎ ごはん にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 78 kcal 27.9 g 中7 48 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ヨーグルト</p> <p>こめ もちむぎ さとう こんにやく ごまあぶら</p> <p>にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にら セロリ</p>	<p>26日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめこパン ひじき スパゲティ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 79 kcal 27.1 g 中7 32 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき ひらてん とりこ</p> <p>こめこパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 61 kcal 26.7 g 中7 18 kcal 33.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう あけ とうふ たまご えび</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ</p> <p>にんじん しいたけ パセリ しょうが キャベツ</p>	<p>30日</p> <p>のり カラフル ナムル</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 92 kcal 27.7 g 中7 66 kcal 35.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら</p> <p>きょうねぎ にんじん にら しいたけ コーン きゅうり</p>	<p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 73 kcal 26.1 g 中7 35 kcal 33.1 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>でんぶん いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ パセリ セロリ かぼちゃ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ にら そらめ かわちばんかん たまねぎ 新茶</p>		<p>あじ あいち けん <b>味めぐり(愛知県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p>																											
<p>30日</p> <p>のり カラフル ナムル</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 92 kcal 27.7 g 中7 66 kcal 35.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら</p> <p>きょうねぎ にんじん にら しいたけ コーン きゅうり</p>	<p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 73 kcal 26.1 g 中7 35 kcal 33.1 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>でんぶん いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ パセリ セロリ かぼちゃ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお えんどうまめ にら そらめ かわちばんかん たまねぎ 新茶</p>		<p>あじ あいち けん <b>味めぐり(愛知県)</b></p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。 『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p>																																					

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・九州地方・鹿児島・長崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム)  
大豆(北海道・日本) 押しもち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島)  
たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※ (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】  
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(8訂)に基づいて算出しています。

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  
とれたて感謝の日…松山産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/kuurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>  
出典：愛知県総合教育センター <https://apec.aichi-c.ed.jp> 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>