

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|---|---|--|--|--|--|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|----------------------|----------------------|
| 2日 旬…きのこごはん エネルギー たんぱく質 小 572kcal 21.8g 中 728kcal 26.7g | ぎゅうにゅう こんにゃく じゃこすりみ たまご こめ あぶら すいとん こむぎこ さとう エリンギ にんじん しめじ しいたけ ねぎ はくさい だいこん | 3日 エネルギー たんぱく質 小 614kcal 29.0g 中 773kcal 35.8g | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく こめ もちむぎ さとう あぶら でんぶん ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん | 4日 ポイルキャベツ エネルギー たんぱく質 小 567kcal 21.9g 中 712kcal 26.1g | ぎゅうにゅう わかめ とりにく とろろ ぶたにく とりにく ラード さとう でんぶん じゃがいも あぶら にんじん ねぎ たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ | 5日 行事食…秋まつり(松山餅) エネルギー たんぱく質 小 595kcal 26.0g 中 764kcal 32.7g | ぎゅうにゅう たい ずらたまご とりにく こめ さとう でんぶん きくらげ しょうが キャベツ にんじん しいたけ さやいんげん れんこん ねぎ えのきたけ たまねぎ | 6日 エネルギー たんぱく質 小 564kcal 26.8g 中 718kcal 33.3g | ぎゅうにゅう ぶたにく えび キャロットパン さとう ちゅうかさ じゃがいも あぶら にんじん きくらげ ねぎ たけのこ もやし たまねぎ | | | | | | | | | | | | | | | |
| スポーツの日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9日 エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.3g 中 723kcal 28.2g | 10日 アーモンドあえ エネルギー たんぱく質 小 558kcal 22.3g 中 723kcal 28.2g | 11日 エネルギー たんぱく質 小 588kcal 25.4g 中 755kcal 31.9g | 12日 エネルギー たんぱく質 小 623kcal 21.6g 中 764kcal 25.9g | 13日 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 28.0g 中 768kcal 34.8g | 14日 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 28.0g 中 768kcal 34.8g | 15日 エネルギー たんぱく質 小 623kcal 21.6g 中 764kcal 25.9g | 16日 あまずづけ「りょうでくぼる」 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 27.1g 中 795kcal 33.0g | 17日 エネルギー たんぱく質 小 569kcal 23.5g 中 713kcal 27.6g | 18日 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 27.0g 中 768kcal 31.5g | 19日 味めぐり…三重県 エネルギー たんぱく質 小 609kcal 27.3g 中 781kcal 34.4g | 20日 味めぐり…三重県 エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.8g 中 732kcal 30.7g | 21日 味めぐり…三重県 エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.8g 中 732kcal 30.7g | 22日 味めぐり…三重県 エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.8g 中 732kcal 30.7g | 23日 エネルギー たんぱく質 小 566kcal 25.1g 中 721kcal 29.4g | 24日 エネルギー たんぱく質 小 578kcal 20.7g 中 727kcal 25.6g | 25日 旬…さけフライ エネルギー たんぱく質 小 640kcal 30.4g 中 817kcal 37.8g | 26日 いそあえ エネルギー たんぱく質 小 648kcal 23.5g 中 718kcal 29.7g | 27日 エネルギー たんぱく質 小 648kcal 23.5g 中 817kcal 36.3g | 28日 エネルギー たんぱく質 小 648kcal 23.5g 中 817kcal 36.3g | 29日 エネルギー たんぱく質 小 648kcal 23.5g 中 817kcal 36.3g | 30日 ごまずあえ エネルギー たんぱく質 小 647kcal 23.8g 中 832kcal 29.9g | 31日 エネルギー たんぱく質 小 627kcal 23.3g 中 778kcal 26.5g | 旬の魚・野菜・果物 | 味めぐり(三重県) |

松山市学校給食の 今日のお食品の予定産地 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・日本) 油揚げ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) さといも(九州) にんじん(北海道・青森・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・群馬) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城) くり(愛媛・熊本・茨城) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野・山形) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(香川・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。
 ※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 食料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。
 ※ 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