

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 すもの たいのこうみあげ ごはん さつまいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 626kcal 25.0g 中 785kcal 30.3g	4日 ぎゅうにゅう べーコン こんにゃく だいたい ぱん じゃがいもの べーコン だいたい エネルギー たんぱく質 小 589kcal 24.8g 中 742kcal 30.8g	5日 行事食…秋まつり(松山酢) ボイルやさい わかめ とりにく こめ さとう でんぶん あぶら まつやまし すましる エネルギー たんぱく質 小 585kcal 21.7g 中 746kcal 26.6g	6日 フレンチ サラダ こめこパン きのこ スパゲティ なし エネルギー たんぱく質 小 580kcal 26.8g 中 736kcal 33.7g	7日 きりぼしだいの ちゅうか サラダ ご飯 ちゅうか どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 556kcal 25.2g 中 723kcal 31.6g
10日 スポーツの日				
11日 ナムル ことうパン ちゅうか そば ぎょうざ 小1こ 中2こ エネルギー たんぱく質 小 563kcal 25.0g 中 769kcal 32.8g	12日 くるみ あえ なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 587kcal 22.7g 中 739kcal 26.9g	13日 ひじき サラダ ぶどうゼリー パン クリーム ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 618kcal 26.2g 中 764kcal 32.2g	14日 そくせきづけ まめてつじやくてん ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 597kcal 22.1g 中 761kcal 27.3g	15日 ぎゅうにゅう ぶたにく いか べーコン こめ こパン スパゲティ さとう エリンギ しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり えのきたけ エネルギー たんぱく質 小 556kcal 25.2g 中 723kcal 31.6g
17日 ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん あきのカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 650kcal 24.9g 中 838kcal 30.0g	18日 にくだんご あまずに ひめむぎパン きのこ スープ りんご エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.0g 中 717kcal 29.7g	19日 ごまあえ きのこ ごはん さといも そぼろに エネルギー たんぱく質 小 559kcal 23.9g 中 718kcal 30.5g	20日 ホキの ビーンズ ソース いだめ パン キャロット スープ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 29.1g 中 768kcal 35.8g	21日 キャベツ のおひたし さばのみそに ごはん こうやどうふ たまご とじ エネルギー たんぱく質 小 647kcal 26.3g 中 809kcal 32.0g
24日 旬…さけフライ あまずづけ さけフライ くりいり たきこみ ごはん とうふ じる エネルギー たんぱく質 小 561kcal 22.6g 中 714kcal 27.7g	25日 チリコンカン パン たまご スープ なし エネルギー たんぱく質 小 575kcal 28.9g 中 717kcal 35.9g	26日 のり あげじゃが きんぴら ごはん とうふ のかけ エネルギー たんぱく質 小 580kcal 25.9g 中 739kcal 31.8g	27日 コーン サラダ スイートポテト パン やさい スープ いか のてん ぶら エネルギー たんぱく質 小 582kcal 28.5g 中 729kcal 35.4g	28日 味めぐり…愛媛県 くり えびの かき あげ ひじき めし ほうちよう じる エネルギー たんぱく質 小 609kcal 20.7g 中 760kcal 25.3g
31日 ゆかりあえ こいわしの からあげ ごはん ごもく に エネルギー たんぱく質 小 624kcal 25.7g 中 782kcal 31.6g	旬の魚・野菜・果物 さけ くり さといも さつまいも だいこん ば	味めぐり【愛媛県】 今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されておられ、シャキシャキとした食感が特長です。 『ほうちよう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。		

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) 豚肉・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(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(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。
 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

※ 週に1回程度みかんジュースが付きまます。
 ※ 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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

