

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>味めぐり【和歌山県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『和歌山県』です。 和歌山県の「梅」の生産量は、全国生産量の約6割です。日当たりの良い気候風土が梅栽培に適していたため、和歌山県の南部地域を中心に栽培が広がったといわれています。「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食されていました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さとしいも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p> </div> </div>									
<p>5日</p> <p>ミニトマト くわがめめのサラダ のむヨーグルト</p> <p>もちむぎごはん キーマカレ(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 24.4g 中 797kcal 30.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげ きわがめ ヨーグルト</p> <p>ごま</p> <p>あぶら もちむぎ ごまあぶら さとう</p> <p>にんにく こまつな えだめ ピーマン にんじん たまねぎ コーン</p> <p>きゅうり キャベツ トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 24.0g 中 780kcal 29.0g</p>	<p>6日</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>ゼリー</p> <p>とうもろこしごはん</p> <p>やさいたつぶりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 24.0g 中 780kcal 29.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく</p> <p>こめ さとう いんげんまめ あぶら もちむぎ レモンゼリー じゃがいも でんぶん</p> <p>コーン しめじ かぼちゃ エリンギ パセリ セロリ にんじん キャベツ こまつな</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 29.7g 中 748kcal 36.4g</p>	<p>7日</p> <p>さんしよくあえ</p> <p>ぶたにくのころもあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 29.7g 中 748kcal 36.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ とりにく だいち たまご ぶたにく</p> <p>こめ さとう いんげんまめ あぶら もちむぎ じゃがいも でんぶん</p> <p>にんじん キャベツ こまつな</p> <p>たまご ホキ</p> <p>さとう さといも あぶら</p> <p>にんじん えだめ しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ</p> <p>たまご ホキ</p> <p>でんぶん こむぎこ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.6g 中 736kcal 31.8g</p>	<p>8日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 28.4g 中 758kcal 34.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいち ベーコン ぶたにく ごまあぶら</p> <p>くるぎさとう あぶら じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ なし</p> <p>にんにく にんじん にんじん トマトピューレー</p> <p>ごまあぶら</p> <p>ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.6g 中 735kcal 31.0g</p>	<p>9日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>あまずつけ</p> <p>ホキのうめしそあげ</p> <p>ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.6g 中 735kcal 31.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ ちくわ とりにく こめ さとう さといも こめこ あぶら</p> <p>ホキ</p> <p>でんぶん こめこ あぶら</p> <p>にんじん しいたけ しそ うめ キャベツ きゅうり</p> <p>ごやどうふ</p> <p>ごやどうふのあげに</p> <p>うめごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 20.6g 中 725kcal 25.3g</p>
<p style="text-align: center;">敬老の日</p>									
<p>12日</p> <p>こまつな アーモンドあえ</p> <p>たこめし</p> <p>おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 577kcal 27.8g 中 738kcal 35.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご あげ とりにく</p> <p>こめ さとう じゃがいも アーモンド</p> <p>みつば ごぼう にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース こまつな</p> <p>たまご</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 699kcal 31.3g 中 888kcal 39.2g</p>	<p>13日</p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン</p> <p>タイビーフ</p> <p>いため</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 699kcal 31.3g 中 888kcal 39.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ とりにく うずらたまご いか</p> <p>パン でんぶん</p> <p>さとう あぶら ビーフ もち・りんごゼリー</p> <p>にんにく にんじん にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが</p> <p>しいたけ パイナップル みかん もも</p> <p>ごはん おもむし</p> <p>すましる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.6g 中 736kcal 31.8g</p>	<p>14日</p> <p>おひたし</p> <p>ホキのみもじあげ</p> <p>ごはん おもむし</p> <p>すましる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.6g 中 736kcal 31.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご ホキ</p> <p>こめ さとう いんげんまめ あぶら もちむぎ じゃがいも あぶら</p> <p>にんじん えだめ しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ</p> <p>たまご ホキ</p> <p>でんぶん こむぎこ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.6g 中 736kcal 31.8g</p>	<p>15日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>ビーフ シチュー</p> <p>【幼】 くり いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 26.2g 中 759kcal 32.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげ だいち</p> <p>くるみ</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー たまねぎ きゅうり みかんジュース</p> <p>ごやどうふ</p> <p>ごやどうふのあげに</p> <p>うめごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 20.6g 中 725kcal 25.3g</p>	<p>16日 味めぐり…和歌山県</p> <p>ごやどうふのあげに</p> <p>うめごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 20.6g 中 725kcal 25.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あげ こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう</p> <p>ごやどうふ</p> <p>ごやどうふのあげに</p> <p>うめごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 20.6g 中 725kcal 25.3g</p>
<p style="text-align: center;">秋分の日</p>									
<p>19日</p> <p>コロンサラダ</p> <p>チキンピラフ</p> <p>じゃがいものケチャップに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 21.4g 中 714kcal 26.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ベーコン</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>グリーンピース コーン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム トマトピューレー しめじ さやいんげん</p> <p>ごはん</p> <p>さといものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.3g 中 806kcal 34.4g</p>	<p>20日</p> <p>コロンサラダ</p> <p>チキンピラフ</p> <p>じゃがいものケチャップに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 21.4g 中 714kcal 26.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あげ たまご</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>グリーンピース コーン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム トマトピューレー しめじ さやいんげん</p> <p>ごはん</p> <p>さといものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.3g 中 806kcal 34.4g</p>	<p>21日 旬…はもの天ぷら</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>しそひじき</p> <p>はものてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>さといものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 27.3g 中 806kcal 34.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ とうふ あげ たまご</p> <p>こめ さといも あぶら こむぎこ さとう</p> <p>たまねぎ しょうが</p> <p>はも わかめ ひじき</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 25.7g 中 721kcal 32.1g</p>	<p>22日</p> <p>きりぼしだいのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 25.7g 中 721kcal 32.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご えび こめ はるさめ</p> <p>あぶら さとう でんぶん ごまあぶら</p> <p>キャベツ たまねぎ きくらげ たけのこ にんじん ピーマン にんにく きりぼしだいのこ</p> <p>しょうが きゅうり</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 25.7g 中 721kcal 32.1g</p>	<p>23日</p> <p>きりぼしだいのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 25.7g 中 721kcal 32.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう えび ベーコン たい</p> <p>パン あぶら スパゲティ さとう</p> <p>トマト にんにく パセリ なす にんじん マッシュルーム たまねぎ</p> <p>しょうが きくらげ きゅうり</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 25.7g 中 721kcal 32.1g</p>
<p>26日</p> <p>パイナップル</p> <p>ピピンパ(ぐ)</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 23.2g 中 727kcal 29.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう たまご</p> <p>こめ もちむぎ じゃがいも ごま さとう こんにやく</p> <p>にんじん こまつな パイナップル きりぼしだいのこ しょうが にんにく セロリ ねぎ</p> <p>ごまあぶら じゃがいも</p> <p>タンダーリーチキン</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 23.4g 中 732kcal 28.3g</p>	<p>27日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>タンダーリーチキン</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 23.4g 中 732kcal 28.3g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト</p> <p>こめ ごまあぶら ビーフン</p> <p>ねぎ レモン キャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいのこ うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 22.8g 中 751kcal 29.0g</p>	<p>28日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ししゃものなんばんづけ</p> <p>小2び 中3び</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいのこ うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 22.8g 中 751kcal 29.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ とりにく おろしししゃも(か'リ)</p> <p>こめ あぶら</p> <p>じゃがいも こんにやく さとう でんぶん</p> <p>ごぼう にんじん さやいんげん きりぼしだいのこ レモン キャベツ きょうねぎ</p> <p>はも わかめ ひじき</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 25.7g 中 721kcal 32.1g</p>	<p>29日</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>スパゲティ ペスカトール</p> <p>【小・中】ぶどう(りょうでくばる) 【幼】みかんシロップづけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 24.9g 中 729kcal 30.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう えび ベーコン たい</p> <p>パン あぶら スパゲティ さとう</p> <p>トマト にんにく パセリ なす にんじん マッシュルーム たまねぎ</p> <p>しょうが きくらげ きゅうり</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 24.9g 中 729kcal 30.9g</p>	<p>30日</p> <p>たいのレモンに</p> <p>コーンピラフ</p> <p>クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 664kcal 25.0g 中 834kcal 30.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あげ ごま さとう</p> <p>ごま さとう</p> <p>ごぼう しいたけ にんじん もやし たけのこ ねぎ キャベツ</p> <p>ごやどうふ</p> <p>ごやどうふのあげに</p> <p>うめごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 20.6g 中 725kcal 25.3g</p>

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) はも(愛媛) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐(カナダ) 揚げ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) ちくわ(タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 長なす(愛媛・熊本) 里芋(大分・宮崎) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道・福岡・秋田) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島・佐賀・兵庫) キャベツ(熊本・群馬・長野・愛知) チンゲン菜(徳島・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・北海道) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) 梅干し(和歌山) たけのこ(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(長野) ひじき(松山) わかめ(日本)

※ (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。

松山市の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>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp> 使用イラスト：株式会社アドム「5訂版食品図鑑」

