

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日						
<p style="text-align: center;">あじ えひめ けん 味めぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 『おもぶり』は、炊きたてのご飯に、甘めに味付けした具材を混ぜて作る「混ぜご飯」です。愛媛の方言の「混ぜる、混ぜ込む」を意味する、「もぶる」からその名がついたと言われていました。春は山菜、冬は大根や里芋など、季節の食材を加えることで1年中楽しめる料理です。</p> 										
<p style="text-align: center;">しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物</p> 										
<p style="text-align: center;">1日</p> <p>すもの ぶたにくのかりんあげ ごはん もずく みそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.3kcal</td><td>2.3. 5g</td></tr> <tr><td>中 73.1kcal</td><td>2.8. 6g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 57.3kcal	2.3. 5g	中 73.1kcal	2.8. 6g
エネルギー	たんぱく質									
小 57.3kcal	2.3. 5g									
中 73.1kcal	2.8. 6g									
<p style="text-align: center;">2日</p> <p>パイン ナムル ごはん ちゅうか いため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 58.3kcal</td><td>2.5. 5g</td></tr> <tr><td>中 74.2kcal</td><td>3.3. 3g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 58.3kcal	2.5. 5g	中 74.2kcal	3.3. 3g
エネルギー	たんぱく質									
小 58.3kcal	2.5. 5g									
中 74.2kcal	3.3. 3g									
<p style="text-align: center;">3日</p> <p>行事食…入梅(梅ごはん) さんしょくあえ うめごはん かきたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.9kcal</td><td>2.1. 2g</td></tr> <tr><td>中 75.6kcal</td><td>2.5. 7g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 60.9kcal	2.1. 2g	中 75.6kcal	2.5. 7g
エネルギー	たんぱく質									
小 60.9kcal	2.1. 2g									
中 75.6kcal	2.5. 7g									
<p style="text-align: center;">4日</p> <p>行事食…歯と口の健康週間 しょうゆドレッシング サラダ パン クリーム スープ アーモンド いりかみちゅ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.0kcal</td><td>2.3. 5g</td></tr> <tr><td>中 71.6kcal</td><td>2.9. 0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 57.0kcal	2.3. 5g	中 71.6kcal	2.9. 0g
エネルギー	たんぱく質									
小 57.0kcal	2.3. 5g									
中 71.6kcal	2.9. 0g									
<p style="text-align: center;">5日</p> <p>いそあえ ちぎりじゃこてん ごはん じゃがいもの みそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 56.9kcal</td><td>2.0. 7g</td></tr> <tr><td>中 72.5kcal</td><td>2.5. 1g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 56.9kcal	2.0. 7g	中 72.5kcal	2.5. 1g
エネルギー	たんぱく質									
小 56.9kcal	2.0. 7g									
中 72.5kcal	2.5. 1g									
<p style="text-align: center;">6日</p> <p>きゅうにゅう みそ あげ じゃこすりみ ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 58.9kcal</td><td>2.0. 4g</td></tr> <tr><td>中 75.3kcal</td><td>2.4. 9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 58.9kcal	2.0. 4g	中 75.3kcal	2.4. 9g
エネルギー	たんぱく質									
小 58.9kcal	2.0. 4g									
中 75.3kcal	2.4. 9g									
<p style="text-align: center;">7日</p> <p>きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ ごはん はっぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 55.6kcal</td><td>2.6. 0g</td></tr> <tr><td>中 71.8kcal</td><td>3.2. 6g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 55.6kcal	2.6. 0g	中 71.8kcal	3.2. 6g
エネルギー	たんぱく質									
小 55.6kcal	2.6. 0g									
中 71.8kcal	3.2. 6g									
<p style="text-align: center;">8日</p> <p>きゅうにゅう えび いか うずらたまご ごはん はっぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 55.6kcal</td><td>2.5. 7g</td></tr> <tr><td>中 75.6kcal</td><td>2.5. 7g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 55.6kcal	2.5. 7g	中 75.6kcal	2.5. 7g
エネルギー	たんぱく質									
小 55.6kcal	2.5. 7g									
中 75.6kcal	2.5. 7g									
<p style="text-align: center;">9日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご とうふ あじ パン じゃがいも さとう アーモンド いりかみちゅ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.9kcal</td><td>2.6. 3g</td></tr> <tr><td>中 75.6kcal</td><td>2.5. 7g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 60.9kcal	2.6. 3g	中 75.6kcal	2.5. 7g
エネルギー	たんぱく質									
小 60.9kcal	2.6. 3g									
中 75.6kcal	2.5. 7g									
<p style="text-align: center;">10日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご のり あじ じゃこすりみ ごはん ハヤシライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 58.9kcal</td><td>2.0. 4g</td></tr> <tr><td>中 75.3kcal</td><td>2.4. 9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 58.9kcal	2.0. 4g	中 75.3kcal	2.4. 9g
エネルギー	たんぱく質									
小 58.9kcal	2.0. 4g									
中 75.3kcal	2.4. 9g									
<p style="text-align: center;">11日</p> <p>きゅうにゅう えび いか うずらたまご ごはん はっぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 55.6kcal</td><td>2.6. 0g</td></tr> <tr><td>中 71.8kcal</td><td>3.2. 6g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 55.6kcal	2.6. 0g	中 71.8kcal	3.2. 6g
エネルギー	たんぱく質									
小 55.6kcal	2.6. 0g									
中 71.8kcal	3.2. 6g									
<p style="text-align: center;">12日</p> <p>味めぐり…愛媛県 レモンふうみづけ たいのころもあげ おもぶり すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 55.8kcal</td><td>2.5. 6g</td></tr> <tr><td>中 72.3kcal</td><td>3.3. 1g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 55.8kcal	2.5. 6g	中 72.3kcal	3.3. 1g
エネルギー	たんぱく質									
小 55.8kcal	2.5. 6g									
中 72.3kcal	3.3. 1g									
<p style="text-align: center;">13日</p> <p>チンゲンサイの おひたし のり いかのからあげ ごはん けんちん じる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.6kcal</td><td>2.4. 5g</td></tr> <tr><td>中 73.1kcal</td><td>3.0. 4g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 57.6kcal	2.4. 5g	中 73.1kcal	3.0. 4g
エネルギー	たんぱく質									
小 57.6kcal	2.4. 5g									
中 73.1kcal	3.0. 4g									
<p style="text-align: center;">14日</p> <p>とりにくの トマトソースに ごはん ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.6kcal</td><td>2.8. 7g</td></tr> <tr><td>中 78.5kcal</td><td>3.3. 9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 60.6kcal	2.8. 7g	中 78.5kcal	3.3. 9g
エネルギー	たんぱく質									
小 60.6kcal	2.8. 7g									
中 78.5kcal	3.3. 9g									
<p style="text-align: center;">15日</p> <p>だいずとひじきの かきあげ もちむぎ ごはん ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.9kcal</td><td>2.8. 3g</td></tr> <tr><td>中 80.9kcal</td><td>3.6. 1g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 60.9kcal	2.8. 3g	中 80.9kcal	3.6. 1g
エネルギー	たんぱく質									
小 60.9kcal	2.8. 3g									
中 80.9kcal	3.6. 1g									
<p style="text-align: center;">16日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご えび もちむぎ あぶら じゃがいも さとう アーモンド いりかみちゅ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.9kcal</td><td>2.6. 8g</td></tr> <tr><td>中 75.9kcal</td><td>3.3. 3g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 60.9kcal	2.6. 8g	中 75.9kcal	3.3. 3g
エネルギー	たんぱく質									
小 60.9kcal	2.6. 8g									
中 75.9kcal	3.3. 3g									
<p style="text-align: center;">17日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ホキ ホキ からあげ チキンピラフ たまご スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.9kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> <tr><td>中 74.7kcal</td><td>3.3. 0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 59.9kcal	2.6. 5g	中 74.7kcal	3.3. 0g
エネルギー	たんぱく質									
小 59.9kcal	2.6. 5g									
中 74.7kcal	3.3. 0g									
<p style="text-align: center;">18日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ホキ ホキ からあげ チキンピラフ たまご スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.9kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> <tr><td>中 74.7kcal</td><td>3.3. 0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 59.9kcal	2.6. 5g	中 74.7kcal	3.3. 0g
エネルギー	たんぱく質									
小 59.9kcal	2.6. 5g									
中 74.7kcal	3.3. 0g									
<p style="text-align: center;">19日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ホキ ホキ からあげ チキンピラフ たまご スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.9kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> <tr><td>中 74.7kcal</td><td>3.3. 0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 59.9kcal	2.6. 5g	中 74.7kcal	3.3. 0g
エネルギー	たんぱく質									
小 59.9kcal	2.6. 5g									
中 74.7kcal	3.3. 0g									
<p style="text-align: center;">20日</p> <p>パン ハンサム ごはん マーボー どうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.6kcal</td><td>3.0. 4g</td></tr> <tr><td>中 75.6kcal</td><td>3.3. 3g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 57.6kcal	3.0. 4g	中 75.6kcal	3.3. 3g
エネルギー	たんぱく質									
小 57.6kcal	3.0. 4g									
中 75.6kcal	3.3. 3g									
<p style="text-align: center;">21日</p> <p>わかどりの マリナソース ごはん やさいたっぷり スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.3kcal</td><td>2.2. 6g</td></tr> <tr><td>中 76.7kcal</td><td>2.7. 4g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 59.3kcal	2.2. 6g	中 76.7kcal	2.7. 4g
エネルギー	たんぱく質									
小 59.3kcal	2.2. 6g									
中 76.7kcal	2.7. 4g									
<p style="text-align: center;">22日</p> <p>こまつなのおひたし ししゃもからあげ 【幼】1ひ 【小】2ひ 【中】3ひ ごこまいいり ごはん にくうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 55.9kcal</td><td>2.4. 1g</td></tr> <tr><td>中 72.7kcal</td><td>3.0. 9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 55.9kcal	2.4. 1g	中 72.7kcal	3.0. 9g
エネルギー	たんぱく質									
小 55.9kcal	2.4. 1g									
中 72.7kcal	3.0. 9g									
<p style="text-align: center;">23日</p> <p>かいそう サラダ パン キャロット スープ ハンバーグ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.9kcal</td><td>2.7. 8g</td></tr> <tr><td>中 78.2kcal</td><td>3.3. 2g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 60.9kcal	2.7. 8g	中 78.2kcal	3.3. 2g
エネルギー	たんぱく質									
小 60.9kcal	2.7. 8g									
中 78.2kcal	3.3. 2g									
<p style="text-align: center;">24日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ホキ ホキ からあげ チキンピラフ たまご スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.9kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> <tr><td>中 74.7kcal</td><td>3.3. 0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 59.9kcal	2.6. 5g	中 74.7kcal	3.3. 0g
エネルギー	たんぱく質									
小 59.9kcal	2.6. 5g									
中 74.7kcal	3.3. 0g									
<p style="text-align: center;">25日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ホキ ホキ からあげ チキンピラフ たまご スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.9kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> <tr><td>中 74.7kcal</td><td>3.3. 0g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 59.9kcal	2.6. 5g	中 74.7kcal	3.3. 0g
エネルギー	たんぱく質									
小 59.9kcal	2.6. 5g									
中 74.7kcal	3.3. 0g									
<p style="text-align: center;">26日</p> <p>ごまあえ いわしのうめに ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.5kcal</td><td>2.6. 1g</td></tr> <tr><td>中 75.5kcal</td><td>3.1. 9g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 59.5kcal	2.6. 1g	中 75.5kcal	3.1. 9g
エネルギー	たんぱく質									
小 59.5kcal	2.6. 1g									
中 75.5kcal	3.1. 9g									
<p style="text-align: center;">27日</p> <p>キャベツのおひたし ぶたにくのしょうがやき ごはん みそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 59.8kcal</td><td>2.5. 3g</td></tr> <tr><td>中 74.6kcal</td><td>3.0. 8g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 59.8kcal	2.5. 3g	中 74.6kcal	3.0. 8g
エネルギー	たんぱく質									
小 59.8kcal	2.5. 3g									
中 74.6kcal	3.0. 8g									
<p style="text-align: center;">28日</p> <p>ホキの ピリカラフル ごはん ワンタン スープ 【小・中のみ】だいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.4kcal</td><td>3.2. 8g</td></tr> <tr><td>中 79.7kcal</td><td>4.1. 5g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 63.4kcal	3.2. 8g	中 79.7kcal	4.1. 5g
エネルギー	たんぱく質									
小 63.4kcal	3.2. 8g									
中 79.7kcal	4.1. 5g									
<p style="text-align: center;">29日</p> <p>わかめごはん アーモンド あえ にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 57.9kcal</td><td>2.2. 9g</td></tr> <tr><td>中 74.1kcal</td><td>2.7. 8g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 57.9kcal	2.2. 9g	中 74.1kcal	2.7. 8g
エネルギー	たんぱく質									
小 57.9kcal	2.2. 9g									
中 74.1kcal	2.7. 8g									
<p style="text-align: center;">30日</p> <p>旬…グリーンアスパラガスの サラダ パン カレー スパゲティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.2kcal</td><td>2.8. 4g</td></tr> <tr><td>中 79.3kcal</td><td>3.5. 1g</td></tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	小 63.2kcal	2.8. 4g	中 79.3kcal	3.5. 1g
エネルギー	たんぱく質									
小 63.2kcal	2.8. 4g									
中 79.3kcal	3.5. 1g									

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(長崎) いわし(岩手) 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) ししゃも(ノルウェー) 豆腐(カナダ・北米) 厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・愛媛・アメリカ) 平天(北海道) じゃこすり身(愛媛) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・徳島・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛・長野・愛知) にんじん(徳島・長崎・北海道) ほうれん草(大分) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) かぼちゃ(中米・宮崎・ニュージーランド・愛媛) メロン(愛知・愛媛・茨城・熊本) パイナップル(タイ) えのきたけ(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) マッシュルーム(兵庫) もずく(沖縄) しいたけ(栃木・岩手) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) ひじき(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】

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

※ 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。