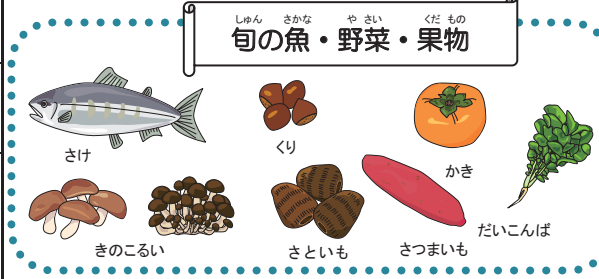


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																												
<p>2日</p> <p>赤 れんこんの きんぴら</p> <p>黄 ごはんと おやこに</p> <p>緑 えだまめ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、れんこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 25.9g 中 768kcal 31.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひらてん、ぎゅうにく</p> <p>あげたまご、とりにく</p> <p>こめ、さとう、じゃがいも、こんにやく、こま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>えだまめ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、れんこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 29.0g 中 773kcal 35.8g</p>	<p>3日</p> <p>赤 あつあげと、ひじきのもの</p> <p>黄 もちむぎ、ごはんと、ぶたたまご、どんぶり(ぐ)</p> <p>緑 ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 27.4g 中 753kcal 30.2g</p>	<p>4日</p> <p>赤 ホキの、あまからに</p> <p>黄 パン、ワンタン、スープ</p> <p>緑 なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 27.4g 中 753kcal 30.2g</p>	<p>5日 行事食…秋まつり(松山餅) とれたてビチビチ魚の日</p> <p>赤 おひたし</p> <p>黄 のり、せんざんき</p> <p>緑 まつやまずし、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.2g 中 767kcal 33.4g</p>	<p>6日 米オリジナル献立 ポイルキャベツ</p> <p>赤 ポイルキャベツ</p> <p>黄 さいも、ココロック</p> <p>緑 ごまごはんと、ちゅうか、そば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 19.9g 中 741kcal 24.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たい、うずらたまご、とりにく</p> <p>のり</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん、しいたけ、しょうが、さやいんげん、れんこん</p> <p>ねぎ、えのきたけ、たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 25.9g 中 768kcal 31.5g</p>	<p>9日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10日</p> <p>赤 いそあえ</p> <p>黄 ぶたにくのしょうがやき</p> <p>緑 ごはんと、さつまいもの、みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 564kcal 23.6g 中 725kcal 29.8g</p>	<p>11日</p> <p>赤 わかどりの、マリナス</p> <p>黄 こくとう、ひめむぎパン</p> <p>緑 もちむぎ、りんご、たつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.8g 中 753kcal 30.2g</p>	<p>12日</p> <p>赤 アーモンドあえ</p> <p>黄 ホキのころもあけ</p> <p>緑 くりごはんと、にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.9g 中 750kcal 28.9g</p>	<p>13日</p> <p>赤 きわかめの、サラダ</p> <p>黄 パン、さとう、アーモンド</p> <p>緑 クリーム、ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 28.2g 中 750kcal 35.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、きわかめ</p> <p>さとう</p> <p>さとう、アーモンド</p> <p>ごまごはんと、ごまあぶら</p> <p>にんじん、しめじ、パセリ、たまねぎ、キャベツ</p> <p>だいにん、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 28.2g 中 750kcal 35.0g</p>	<p>16日</p> <p>赤 あまぎつね、「りょう」でくぼる</p> <p>黄 こいわしのからあげ</p> <p>緑 ごはんと、いりどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 27.6g 中 792kcal 33.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>いわし</p> <p>こめ、あぶら、さとう、でんぶん</p> <p>えだまめ、にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 23.6g 中 733kcal 27.9g</p>	<p>17日</p> <p>赤 なつとう</p> <p>黄 ごまあえ</p> <p>緑 もちむぎ、ごはんと、さいもの、そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 20.7g 中 725kcal 26.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>なつとう</p> <p>こめ、あぶら、さとう、でんぶん、さいもの</p> <p>えだまめ、にんじん、たまねぎ、だいにん、ほうれんそう、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 24.9g 中 732kcal 31.0g</p>	<p>18日</p> <p>赤 しょうゆ、ドレッシング、サラダ</p> <p>黄 パン、きのこ、スパゲティ</p> <p>緑 りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 24.9g 中 732kcal 31.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>ベーコン、わかめ</p> <p>パン、スパゲティ</p> <p>エリンギ、こまつな、キャベツ、りんご</p> <p>にんじん、にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 30.4g 中 817kcal 37.8g</p>	<p>19日 旬…さけフライ すだちふうみづけ</p> <p>赤 すだちふうみづけ</p> <p>黄 さけフライ</p> <p>緑 ごはんと、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 30.4g 中 817kcal 37.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>ベーコン、わかめ</p> <p>パン、スパゲティ</p> <p>エリンギ、こまつな、キャベツ、りんご</p> <p>にんじん、にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 30.4g 中 817kcal 37.8g</p>	<p>20日 米オリジナル献立 すふた</p> <p>赤 すふた</p> <p>黄 ごはんと、たまご、スープ</p> <p>緑 ごはんと、たまご、スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.5g 中 755kcal 28.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>ベーコン、わかめ</p> <p>パン、スパゲティ</p> <p>エリンギ、こまつな、キャベツ、りんご</p> <p>にんじん、にんにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.5g 中 755kcal 28.7g</p>	<p>23日 味めぐり…三重県 とれたてビチビチ魚の日</p> <p>赤 そくせきづけ</p> <p>黄 さいもの、みそあけ</p> <p>緑 さぶらぎ、ごはんと、そうへいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.2g 中 781kcal 34.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>ふたにく、たい、たまご</p> <p>こめ、さいもの、あぶら、さとう、でんぶん</p> <p>しいたけ、にんじん、はくさい、ごぼう</p> <p>にんにく、たく、かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 20.7g 中 725kcal 26.0g</p>	<p>24日</p> <p>赤 ゼリー</p> <p>黄 パン、サンス</p> <p>緑 ごはんと、あつあげとぶたにくの、ちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 20.7g 中 725kcal 26.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>あげ豆腐、ぶたにく</p> <p>こめ、あぶら、さとう、でんぶん、はくさい</p> <p>たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にんじん、まやし、きくらげ、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 27.0g 中 768kcal 33.5g</p>	<p>25日</p> <p>赤 コーン、サラダ</p> <p>黄 パン、じゃがいもの、ケチャップに</p> <p>緑 アーモンド、いり、だいず、いりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 27.0g 中 768kcal 33.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>にぼし</p> <p>パン、さとう、あぶら、じゃがいも、アーモンド</p> <p>えだまめ、しめじ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー</p> <p>キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 27.0g 中 768kcal 33.5g</p>	<p>26日 旬…きのこごはん ちぎりじゃこてん、ミニトマト</p> <p>赤 ちぎりじゃこてん、ミニトマト</p> <p>黄 きのこごはん</p> <p>緑 すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 22.0g 中 727kcal 26.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>じゃこすりみ、たまご</p> <p>こめ、あぶら、すいとん、さとう</p> <p>エリンギ、たまねぎ、ごぼう、ミニトマト</p> <p>ねぎ、はくさい、にんじん、きくらげ、たまねぎ、ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 22.0g 中 727kcal 26.9g</p>	<p>27日</p> <p>赤 さつまいもの、かきあげ</p> <p>黄 ごはんと、タイビー</p> <p>緑 ごはんと、タイビー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 22.0g 中 784kcal 26.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>えび、にぼし</p> <p>こめ、さとう、あぶら、はくさい、さつまいも、あぶら</p> <p>ねぎ、はくさい、にんじん、きくらげ、たまねぎ、ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 22.0g 中 784kcal 26.9g</p>	<p>30日</p> <p>赤 ごまずあえ</p> <p>黄 さばのみそに</p> <p>緑 ごはんと、かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.3g 中 789kcal 29.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>みそ</p> <p>こめ、でんぶん、さとう、ごまあぶら、ごま</p> <p>ねぎ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.3g 中 789kcal 29.8g</p>	<p>31日 米オリジナル献立 ひじきサラダ</p> <p>赤 ひじき、ヨーグルト</p> <p>黄 ヨーグルト</p> <p>緑 ごはんと、あきのカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 21.8g 中 795kcal 25.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう、たまご、とりにく</p> <p>ひじき、ヨーグルト</p> <p>こめ、さつまいも</p> <p>あぶら、じゃがいも、さとう</p> <p>にんにく、しょうが、キャベツ</p> <p>エリンギ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 21.8g 中 795kcal 25.8g</p>



味めぐり(三重県)

今月の味めぐり献立は『三重県』です。『さぶらぎごはん』は松阪市米ノ庄地区に昔から伝わるご飯です。「さぶらぎ」とは「田開き」という意味です。田植えをする時に苗がうまく育つようにと、炒った大豆の入った『さぶらぎごはん』を供えて、田の神様にお願いをしました。

『僧兵汁』は、いのしし肉やにんにく、季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての料理です。三重郡菟野町湯の山にある三嶽寺というお寺で、修行をしていた僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。

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) 押しもち麦(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) だいにん(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。
 ※ (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 ※ (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 ※ (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

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ・・・http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

