



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																													
<p><b>2日</b></p> <p>赤: なつとう 黄: なます 緑: なつとう</p> <p>たんぱく質: 27.4g エネルギー: 64.7kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく なつとう やきどうふ うずらたまご こめ こんにやく あぶら さとう ごま きょうねぎ はくさい さとう ごま にんじん だいこん</p>	<p><b>3日</b></p> <p>赤: しょうゆドレッシング サラダ 黄: こめこパン 緑: マカロニのクリームに みかん</p> <p>たんぱく質: 26.9g エネルギー: 63.8kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく わかめ こめこパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう グリーンピース にんじん たまねぎ はくさい こまつな みかん</p>	<p><b>4日</b></p> <p>赤: かきあげ 黄: ほうれんそうのおひたし 緑: ごはん, いそに</p> <p>たんぱく質: 27.4g エネルギー: 64.1kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず あげ えび とりにく にぼし ひじき たまご こめ こむぎこ さとう あぶら こんにやく にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう</p>	<p><b>5日</b></p> <p>赤: たいのからあげ 黄: ゆずふうみづけ 緑: ごはん, かぶのみそしる</p> <p>たんぱく質: 23.4g エネルギー: 60.1kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ たい こめ あぶら さとう でんぶ ねぎ たまねぎ かぶ しょうが はくさい ゆず きゅうり</p>	<p><b>6日</b> 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>赤: フロッコリー サラダ 黄: もちむぎ ごはん 緑: カレーライス (ルー)</p> <p>たんぱく質: 22.2g エネルギー: 65.0kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく こめ さとう もちむぎ じゃがいも くるざとう にんじん たまねぎ たまねぎ コーン キャベツ フロッコリー</p>	<p><b>9日</b> とれたて感謝の日… 庄大根</p> <p>赤: しょうだいこんのみそいため 黄: カシューナッツあえ 緑: ごはん, かきたま じる</p> <p>たんぱく質: 24.8g エネルギー: 60.8kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご ぶたにく こめ でんぶ あぶら さとう カシューナッツ ねぎ たまねぎ こまつな しょうが まいたけ しょうだいこん にんじん たけのこ</p>	<p><b>10日</b></p> <p>赤: たら の ピリカラフル 黄: パン 緑: クリーム シチュー, ペにまどんな</p> <p>たんぱく質: 30.2g エネルギー: 66.8kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たら パン ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも ごま でんぶ にんじん ピーマン たまねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム にんにく きょうねぎ ペにまどんな</p>	<p><b>11日</b> 味めぐり…山梨県</p> <p>赤: おこのみ てん 黄: ごはん 緑: ほうとう</p> <p>たんぱく質: 22.7g エネルギー: 61.5kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく えび あげ すりみ たまご あおのり こめ こむぎこ きしめん さとう あぶら きょうねぎ かぼちゃ にんじん しめじ しいたけ キャベツ</p>	<p><b>12日</b></p> <p>赤: いそべあげ 黄: カラフルナムル 緑: ごはん, ようふう にこみ</p> <p>たんぱく質: 21.5g エネルギー: 68.7kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ポークウインナー とりにく いか こめ こむぎこ じゃがいも さつまいも ごまあぶら ごま あぶら セロリ コーン パセリ ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん</p>	<p><b>13日</b></p> <p>赤: チーズ 黄: かわり きんぴら 緑: むぎごはん, しみどうふ どんぶり (ぐ)</p> <p>たんぱく質: 27.4g エネルギー: 67.0kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく くわかめ たまご ひらてん こうどうふ チーズ こめ でんぶ さとう あぶら こむぎこ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう</p>	<p><b>16日</b></p> <p>赤: フライドチキン 黄: ポイルキャベツ 緑: コーンピラフ, ミネストローネ</p> <p>たんぱく質: 24.1g エネルギー: 62.4kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく こめ あぶら もちむぎ じゃがいも こむぎこ コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース パセリ セロリ だいこん</p>	<p><b>17日</b></p> <p>赤: くわかめの サラダ 黄: こくとうパン 緑: とうふの ごもくあんかけ, みかん</p> <p>たんぱく質: 26.4g エネルギー: 61.7kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くわかめ パン ごまあぶら ころざとう さとう あぶら でんぶ しょうが きくらげ ねぎ コーン もやし キャベツ にんじん みかん たけのこ たまねぎ しょうだいこん</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤: いそあえ 黄: くらめごはん 緑: おでん</p> <p>たんぱく質: 24.1g エネルギー: 59.4kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく こんぶ やきどうふ ぼうてん のり うずらたまご こめ こんにやく じゃがいも さとう だいこん キャベツ ほうれんそう</p>	<p><b>19日</b></p> <p>赤: さんしょくあげ 黄: ごますあえ 緑: ごはん, ビーフン じる</p> <p>たんぱく質: 20.3g エネルギー: 63.5kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう えび たまご ぶたにく こめ さつまいも ビーフン さとう ごま あぶら こむぎこ しいたけ キャベツ たけのこ にんじん もやし ねぎ きゅうり さいいんげん</p>	<p><b>20日</b> 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>赤: こいわしのなんばんに 黄: 「りょう」でくばる おひたし 緑: ごはん, かぼちゃの うまに</p> <p>たんぱく質: 22.6g エネルギー: 62.9kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく いわし こめ さとう あぶら でんぶ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ さいいんげん</p>	<p><b>23日</b></p> <p>赤: とんづけフライ 黄: ポイルやさい 緑: ごはん, のっぺい じる</p> <p>たんぱく質: 25.3g エネルギー: 64.3kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう やきどうふ みそ とりにく たまご ぶたにく こめ パン さといも こんにやく でんぶ こむぎこ しいたけ キャベツ ねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ</p>	<p><b>24日</b></p> <p>赤: デザート 黄: チリコンカン 緑: ごはん, キャベツと ベーコンの スープ</p> <p>たんぱく質: 23.3g エネルギー: 64.8kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン (中) デザート (とうにゅう) こめ じゃがいも あぶら (小) デザート (さとう) (中) デザート (いちごジャム) トマト パセリ たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ (小) デザート (ぶどうかじゅう)</p>	<p><b>25日</b></p> <p>しゅう ぎょう しく <b>終業式</b></p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく こんぶ やきどうふ ぼうてん のり うずらたまご こめ こんにやく じゃがいも さとう だいこん キャベツ ほうれんそう</p>	<p>やまなしけん あじ <b>山梨県の味めぐり</b></p> <p>今日は、山梨県の味めぐりです。「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。</p>	<p>しゅう さかな やさい くだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b></p>
<p><b>9日</b> とれたて感謝の日… 庄大根</p> <p>赤: しょうだいこんのみそいため 黄: カシューナッツあえ 緑: ごはん, かきたま じる</p> <p>たんぱく質: 24.8g エネルギー: 60.8kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご ぶたにく こめ でんぶ あぶら さとう カシューナッツ ねぎ たまねぎ こまつな しょうが まいたけ しょうだいこん にんじん たけのこ</p>	<p><b>10日</b></p> <p>赤: たら の ピリカラフル 黄: パン 緑: クリーム シチュー, ペにまどんな</p> <p>たんぱく質: 30.2g エネルギー: 66.8kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たら パン ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも ごま でんぶ にんじん ピーマン たまねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム にんにく きょうねぎ ペにまどんな</p>	<p><b>11日</b> 味めぐり…山梨県</p> <p>赤: おこのみ てん 黄: ごはん 緑: ほうとう</p> <p>たんぱく質: 22.7g エネルギー: 61.5kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく えび あげ すりみ たまご あおのり こめ こむぎこ きしめん さとう あぶら きょうねぎ かぼちゃ にんじん しめじ しいたけ キャベツ</p>	<p><b>12日</b></p> <p>赤: いそべあげ 黄: カラフルナムル 緑: ごはん, ようふう にこみ</p> <p>たんぱく質: 21.5g エネルギー: 68.7kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ポークウインナー とりにく いか こめ こむぎこ じゃがいも さつまいも ごまあぶら ごま あぶら セロリ コーン パセリ ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん</p>	<p><b>13日</b></p> <p>赤: チーズ 黄: かわり きんぴら 緑: むぎごはん, しみどうふ どんぶり (ぐ)</p> <p>たんぱく質: 27.4g エネルギー: 67.0kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく くわかめ たまご ひらてん こうどうふ チーズ こめ でんぶ さとう あぶら こむぎこ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう</p>	<p><b>16日</b></p> <p>赤: フライドチキン 黄: ポイルキャベツ 緑: コーンピラフ, ミネストローネ</p> <p>たんぱく質: 24.1g エネルギー: 62.4kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく こめ あぶら もちむぎ じゃがいも こむぎこ コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース パセリ セロリ だいこん</p>	<p><b>17日</b></p> <p>赤: くわかめの サラダ 黄: こくとうパン 緑: とうふの ごもくあんかけ, みかん</p> <p>たんぱく質: 26.4g エネルギー: 61.7kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くわかめ パン ごまあぶら ころざとう さとう あぶら でんぶ しょうが きくらげ ねぎ コーン もやし キャベツ にんじん みかん たけのこ たまねぎ しょうだいこん</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤: いそあえ 黄: くらめごはん 緑: おでん</p> <p>たんぱく質: 24.1g エネルギー: 59.4kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく こんぶ やきどうふ ぼうてん のり うずらたまご こめ こんにやく じゃがいも さとう だいこん キャベツ ほうれんそう</p>	<p><b>19日</b></p> <p>赤: さんしょくあげ 黄: ごますあえ 緑: ごはん, ビーフン じる</p> <p>たんぱく質: 20.3g エネルギー: 63.5kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう えび たまご ぶたにく こめ さつまいも ビーフン さとう ごま あぶら こむぎこ しいたけ キャベツ たけのこ にんじん もやし ねぎ きゅうり さいいんげん</p>	<p><b>20日</b> 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>赤: こいわしのなんばんに 黄: 「りょう」でくばる おひたし 緑: ごはん, かぼちゃの うまに</p> <p>たんぱく質: 22.6g エネルギー: 62.9kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく いわし こめ さとう あぶら でんぶ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ さいいんげん</p>	<p><b>23日</b></p> <p>赤: とんづけフライ 黄: ポイルやさい 緑: ごはん, のっぺい じる</p> <p>たんぱく質: 25.3g エネルギー: 64.3kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう やきどうふ みそ とりにく たまご ぶたにく こめ パン さといも こんにやく でんぶ こむぎこ しいたけ キャベツ ねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ</p>	<p><b>24日</b></p> <p>赤: デザート 黄: チリコンカン 緑: ごはん, キャベツと ベーコンの スープ</p> <p>たんぱく質: 23.3g エネルギー: 64.8kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン (中) デザート (とうにゅう) こめ じゃがいも あぶら (小) デザート (さとう) (中) デザート (いちごジャム) トマト パセリ たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ (小) デザート (ぶどうかじゅう)</p>	<p><b>25日</b></p> <p>しゅう ぎょう しく <b>終業式</b></p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく こんぶ やきどうふ ぼうてん のり うずらたまご こめ こんにやく じゃがいも さとう だいこん キャベツ ほうれんそう</p>	<p>やまなしけん あじ <b>山梨県の味めぐり</b></p> <p>今日は、山梨県の味めぐりです。「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。</p>	<p>しゅう さかな やさい くだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b></p>										
<p><b>16日</b></p> <p>赤: フライドチキン 黄: ポイルキャベツ 緑: コーンピラフ, ミネストローネ</p> <p>たんぱく質: 24.1g エネルギー: 62.4kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく こめ あぶら もちむぎ じゃがいも こむぎこ コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース パセリ セロリ だいこん</p>	<p><b>17日</b></p> <p>赤: くわかめの サラダ 黄: こくとうパン 緑: とうふの ごもくあんかけ, みかん</p> <p>たんぱく質: 26.4g エネルギー: 61.7kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くわかめ パン ごまあぶら ころざとう さとう あぶら でんぶ しょうが きくらげ ねぎ コーン もやし キャベツ にんじん みかん たけのこ たまねぎ しょうだいこん</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤: いそあえ 黄: くらめごはん 緑: おでん</p> <p>たんぱく質: 24.1g エネルギー: 59.4kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく こんぶ やきどうふ ぼうてん のり うずらたまご こめ こんにやく じゃがいも さとう だいこん キャベツ ほうれんそう</p>	<p><b>19日</b></p> <p>赤: さんしょくあげ 黄: ごますあえ 緑: ごはん, ビーフン じる</p> <p>たんぱく質: 20.3g エネルギー: 63.5kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう えび たまご ぶたにく こめ さつまいも ビーフン さとう ごま あぶら こむぎこ しいたけ キャベツ たけのこ にんじん もやし ねぎ きゅうり さいいんげん</p>	<p><b>20日</b> 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>赤: こいわしのなんばんに 黄: 「りょう」でくばる おひたし 緑: ごはん, かぼちゃの うまに</p> <p>たんぱく質: 22.6g エネルギー: 62.9kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく いわし こめ さとう あぶら でんぶ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ さいいんげん</p>	<p><b>23日</b></p> <p>赤: とんづけフライ 黄: ポイルやさい 緑: ごはん, のっぺい じる</p> <p>たんぱく質: 25.3g エネルギー: 64.3kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう やきどうふ みそ とりにく たまご ぶたにく こめ パン さといも こんにやく でんぶ こむぎこ しいたけ キャベツ ねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ</p>	<p><b>24日</b></p> <p>赤: デザート 黄: チリコンカン 緑: ごはん, キャベツと ベーコンの スープ</p> <p>たんぱく質: 23.3g エネルギー: 64.8kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン (中) デザート (とうにゅう) こめ じゃがいも あぶら (小) デザート (さとう) (中) デザート (いちごジャム) トマト パセリ たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ (小) デザート (ぶどうかじゅう)</p>	<p><b>25日</b></p> <p>しゅう ぎょう しく <b>終業式</b></p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく こんぶ やきどうふ ぼうてん のり うずらたまご こめ こんにやく じゃがいも さとう だいこん キャベツ ほうれんそう</p>	<p>やまなしけん あじ <b>山梨県の味めぐり</b></p> <p>今日は、山梨県の味めぐりです。「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。</p>	<p>しゅう さかな やさい くだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b></p>																				
<p><b>23日</b></p> <p>赤: とんづけフライ 黄: ポイルやさい 緑: ごはん, のっぺい じる</p> <p>たんぱく質: 25.3g エネルギー: 64.3kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう やきどうふ みそ とりにく たまご ぶたにく こめ パン さといも こんにやく でんぶ こむぎこ しいたけ キャベツ ねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ</p>	<p><b>24日</b></p> <p>赤: デザート 黄: チリコンカン 緑: ごはん, キャベツと ベーコンの スープ</p> <p>たんぱく質: 23.3g エネルギー: 64.8kcal</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン (中) デザート (とうにゅう) こめ じゃがいも あぶら (小) デザート (さとう) (中) デザート (いちごジャム) トマト パセリ たまねぎ セロリ にんじん にんにく キャベツ (小) デザート (ぶどうかじゅう)</p>	<p><b>25日</b></p> <p>しゅう ぎょう しく <b>終業式</b></p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく こんぶ やきどうふ ぼうてん のり うずらたまご こめ こんにやく じゃがいも さとう だいこん キャベツ ほうれんそう</p>	<p>やまなしけん あじ <b>山梨県の味めぐり</b></p> <p>今日は、山梨県の味めぐりです。「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。</p>	<p>しゅう さかな やさい くだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b></p>																														

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・愛媛・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) すり身・平天・棒天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆・黒大豆(北海道) だいこん(熊本・愛媛・長崎・宮崎・鹿児島) じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) 庄大根(松山) 京ねぎ(鳥取・大分・愛媛) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎) 里芋(九州) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川・広島) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) みかん(愛媛) ゆず(高知) わかめ(岩手) くわかめ(徳島・岩手) 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【からだの調子をとのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり  
旬…旬の食材を生かした献立  
とれたて感謝の日…松山産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。  
 ※ 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