



令和元年6月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

<p>3日</p> <p>わかどりのゆかりあげ</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.9g	中 792kcal	31.6g	<p>ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく</p> <p>こめ じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん キャベツ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	22.4g	中 794kcal	27.3g	<p>4日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	22.4g	中 794kcal	27.3g	<p>ぎゅうにゅう こんぶ</p> <p>ぶたにく だいず</p> <p>こめ ごまあぶら</p> <p>くるごとう あぶら</p> <p>じゃがいも さとう</p> <p>にんにく にんじん たまねぎ コーン</p> <p>キャベツ トマトピューレー</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	20.6g	中 781kcal	25.4g	<p>5日 行事食…入梅 (梅ごはん)</p> <p>カミカミあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>うめごはん</p> <p>じゃがいもの みそしる</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>20.6g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>25.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	20.6g	中 781kcal	25.4g	<p>ぎゅうにゅう にぼし あおのり だいず</p> <p>こめ でんぶん さいとう</p> <p>うめ ごまつな</p> <p>にしそ キャベツ</p> <p>ねぎ きくらげ にんじん ごぼう</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	23.1g	中 775kcal	29.4g	<p>6日 旬…グリーンアスパラガスの サラダ</p> <p>グリーンアスパラガスの サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレー スパゲティ</p> <p>トマト</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	23.1g	中 775kcal	29.4g	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく</p> <p>パン さとう あぶら</p> <p>スパゲティ</p> <p>ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり</p> <p>キャベツ トマト</p> <p>グリーンアスパラガス</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	25.4g	中 816kcal	32.0g
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 611kcal	24.9g																																																						
中 792kcal	31.6g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 628kcal	22.4g																																																						
中 794kcal	27.3g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 628kcal	22.4g																																																						
中 794kcal	27.3g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 626kcal	20.6g																																																						
中 781kcal	25.4g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 626kcal	20.6g																																																						
中 781kcal	25.4g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 606kcal	23.1g																																																						
中 775kcal	29.4g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 606kcal	23.1g																																																						
中 775kcal	29.4g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 637kcal	25.4g																																																						
中 816kcal	32.0g																																																						
<p>10日 味めぐり…三重県</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>すもの</p> <p>ぎゅうめし</p> <p>とうふじる</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	23.6g	中 747kcal	30.0g	<p>ぎゅうにゅう あおのり たまご わかめ</p> <p>あぶら さとう</p> <p>こめ こむぎこ</p> <p>たまねぎ しょうが えのきたけ</p> <p>ねぎ キャベツ きゅうり</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	23.4g	中 766kcal	28.8g	<p>11日 行事食…歯と口の健康週間 (カミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>クリーム スープ</p> <p>カミカミチップ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	23.4g	中 766kcal	28.8g	<p>ぎゅうにゅう にぼし</p> <p>ぶたにく とりにく</p> <p>こんにゃく</p> <p>みかんパン</p> <p>じゃがいも あぶら</p> <p>さとう アーモンド</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>キャベツ きゅうり</p> <p>グリーンアスパラガス</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	26.9g	中 807kcal	32.9g	<p>12日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ぶたたまご どんぶり(ぐ)</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	26.9g	中 807kcal	32.9g	<p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>ぶたにく ひらてん</p> <p>こめ きわかめ</p> <p>さとう</p> <p>もちむぎ</p> <p>こんにゃく</p> <p>ごま あぶら</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>ごぼう</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	27.8g	中 763kcal	35.2g	<p>13日 ホキのこうそう</p> <p>ばんこやき</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ごはん</p> <p>やさしいつぶり スープ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	27.8g	中 763kcal	35.2g	<p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>あじ</p> <p>ひじき</p> <p>だいたい</p> <p>かぶ(カリ)</p> <p>こめ でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>こんにゃく</p> <p>さとう</p> <p>こむぎこ</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>こまつな</p> <p>コーン</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.6g	中 793kcal	31.3g
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 579kcal	23.6g																																																						
中 747kcal	30.0g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 614kcal	23.4g																																																						
中 766kcal	28.8g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 614kcal	23.4g																																																						
中 766kcal	28.8g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 645kcal	26.9g																																																						
中 807kcal	32.9g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 645kcal	26.9g																																																						
中 807kcal	32.9g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 603kcal	27.8g																																																						
中 763kcal	35.2g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 603kcal	27.8g																																																						
中 763kcal	35.2g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 611kcal	24.6g																																																						
中 793kcal	31.3g																																																						
<p>17日</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>カレーライス (ルー)</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 656kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	21.9g	中 850kcal	27.6g	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく</p> <p>あぶら さとう</p> <p>じゃがいも ごま</p> <p>もちむぎ</p> <p>くるごとう</p> <p>にんにく</p> <p>グリーンピース</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>20.0g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>24.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	20.0g	中 794kcal	24.7g	<p>18日</p> <p>じゃがいもといかの ケチャップいため</p> <p>ゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>コーン スープ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>20.0g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>24.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	20.0g	中 794kcal	24.7g	<p>ぎゅうにゅう ベーコン いか</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>ゼリー</p> <p>エリンギ</p> <p>にんじん</p> <p>セロリ</p> <p>コーン</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>グリーンピース</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	21.7g	中 789kcal	26.9g	<p>19日 どれだて感謝の日… 新たなまねぎのかき揚げ</p> <p>しんたまねぎのかき揚げ</p> <p>ごこまいりごはん</p> <p>わかめ うどん</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	21.7g	中 789kcal	26.9g	<p>ぎゅうにゅう たまご</p> <p>とりにく</p> <p>わかめ</p> <p>えび</p> <p>はだかむぎ</p> <p>こめ</p> <p>もちむぎ</p> <p>うどん</p> <p>くるまい</p> <p>こむぎこ</p> <p>あまい</p> <p>あぶら</p> <p>みどりまい</p> <p>しいたけ</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>さやいんげん</p> <p>たまねぎ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	23.1g	中 740kcal	28.2g	<p>20日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>パン</p> <p>メロン</p> <p>ようふう にこみ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	23.1g	中 740kcal	28.2g	<p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>あじ</p> <p>わかめ</p> <p>ポークウインナー</p> <p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>コーン</p> <p>きゅうり</p> <p>こまつな</p> <p>メロン</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	22.8g	中 765kcal	27.0g
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 656kcal	21.9g																																																						
中 850kcal	27.6g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 628kcal	20.0g																																																						
中 794kcal	24.7g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 628kcal	20.0g																																																						
中 794kcal	24.7g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 631kcal	21.7g																																																						
中 789kcal	26.9g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 631kcal	21.7g																																																						
中 789kcal	26.9g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 596kcal	23.1g																																																						
中 740kcal	28.2g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 596kcal	23.1g																																																						
中 740kcal	28.2g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 614kcal	22.8g																																																						
中 765kcal	27.0g																																																						
<p>24日</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの そぼろに</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	22.4g	中 798kcal	28.6g	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>こめ</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶん</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>えだまめ</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	22.0g	中 796kcal	33.5g	<p>25日</p> <p>とりにくの トマトソースに</p> <p>ことうパン</p> <p>フライドポテト</p> <p>わかめ スープ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.7g	中 796kcal	33.5g	<p>ぎゅうにゅう じゃがいも</p> <p>パン</p> <p>くるごとう</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>えのきたけ</p> <p>しいたけ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>トマトピューレー</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	24.4g	中 833kcal	29.2g	<p>26日</p> <p>いわしのうめに</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいの うまに</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	24.4g	中 833kcal	29.2g	<p>ぎゅうにゅう 揚げ</p> <p>とりにく</p> <p>いわし</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>うめほし</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <p>きりぼしだいの</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 681kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 846kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 681kcal	27.3g	中 846kcal	33.5g	<p>27日</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン</p> <p>ビーフン</p> <p>いため</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 681kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 846kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 681kcal	27.3g	中 846kcal	33.5g	<p>ぎゅうにゅう うずらたまご</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ぶたにく</p> <p>きわかめ</p> <p>パン</p> <p>あぶら</p> <p>ビーフン</p> <p>さとう</p> <p>ごまあぶら</p> <p>にんにく</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>たけのこ</p> <p>たまねぎ</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>しいたけ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	25.8g	中 801kcal	33.8g
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 619kcal	22.4g																																																						
中 798kcal	28.6g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 618kcal	22.0g																																																						
中 796kcal	33.5g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 618kcal	25.7g																																																						
中 796kcal	33.5g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 671kcal	24.4g																																																						
中 833kcal	29.2g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 671kcal	24.4g																																																						
中 833kcal	29.2g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 681kcal	27.3g																																																						
中 846kcal	33.5g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 681kcal	27.3g																																																						
中 846kcal	33.5g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 615kcal	25.8g																																																						
中 801kcal	33.8g																																																						
<p>28日</p> <p>たらの レモン汁</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	25.8g	中 801kcal	33.8g	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>ベーコン</p> <p>たら</p> <p>こめ</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>にんじん</p> <p>コーン</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>トマト</p> <p>レモン</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	25.8g	中 801kcal	33.8g																																										
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 615kcal	25.8g																																																						
中 801kcal	33.8g																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																						
小 615kcal	25.8g																																																						
中 801kcal	33.8g																																																						

牛肉(北海道・愛媛) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(チリ) たこ(愛媛) かつお(愛媛) かつお(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(長崎) 玉葱(愛媛・松山) にんじん(徳島・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・福岡) きゅうり(愛媛・徳島・宮崎・熊本・高知) グリーンアスパラガス(愛媛・熊本・香川) こまつな(愛媛・徳島) チンゲンサイ(徳島・福岡・愛媛) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・長野・愛媛) セロリ(長野・静岡) しめじ(香川) えのきたけ(愛媛・宮崎) エリンギ(香川) ミントマト(愛媛・宮崎・香川) クインシーメロン(熊本) わかめ(兵庫) すき昆布(北海道) 茎わかめ(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

※ 週に1回程度みかんジュースがつきます。
 ※ 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。
 ※ 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>