

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>3日</b></p> <p>すもの さばのみそに ごはん こうやどうふのたまごとし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6 g 中 8.1 kcal 3.1 g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>ポイルやさい たいのこりあげ ごはん さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6 g 中 8.1 kcal 3.2 g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>こんぶサラダ パン じゃがいものベーコン だいすいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4 g 中 7.5 kcal 3.0 g</p>	<p><b>6日 行事食…秋まつり(松山鮮)</b></p> <p>キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやますし すましる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.1 g 中 7.4 kcal 2.6 g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>にくだんご あまずじ ひめむぎパン きのこスープ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.4 g 中 7.1 kcal 2.9 g</p>
<p><b>10日</b></p> <p style="font-size: 2em; color: red;">スポーツの日</p>				
<p><b>11日</b></p> <p>なつとう ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3 g 中 7.5 kcal 2.7 g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ひじき サラダ パン クリームピーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7 g 中 7.5 kcal 3.0 g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>そくせきつけ のり まめてつじやてん ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.1 g 中 7.3 kcal 2.6 g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ナムル ぎょうざ 2こ ごはん ちゅうかそば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.3 g 中 7.4 kcal 2.7 g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ふたにく なつとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7 g 中 7.5 kcal 3.0 g</p>
<p><b>17日</b></p> <p>あげじゃが きんぴら ごはん ごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7 g 中 8.0 kcal 3.3 g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎごはん あきのカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.4 g 中 8.6 kcal 2.9 g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>コーン サラダ スイートポテト やさいスープ いかのてんぷら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.8 g 中 7.2 kcal 3.5 g</p>	<p><b>20日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>りとえびの かきあげ ひじきめし ほうちよう汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.1 g 中 7.9 kcal 2.6 g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>ぎゅうにゅう ふたにく たまご だんご かまぼこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4 g 中 7.4 kcal 3.0 g</p>
<p><b>24日</b></p> <p>ゆかりあえ 「りょう」でくばる こいわしのあまずじ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.7 g 中 8.0 kcal 3.4 g</p>	<p><b>25日 旬…さけフライ</b></p> <p>あまずづけ さけフライ くりいり たきこみごはん とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.2 g 中 7.1 kcal 2.8 g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>フレンチ サラダ こめパン きのこスパゲティ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.6 g 中 7.4 kcal 3.3 g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>ごまあえ きのこごはん さといものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 2.3 g 中 7.1 kcal 3.0 g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>ホキのビーンズ ソースいため ごはん キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5 g 中 7.8 kcal 3.0 g</p>
<p><b>31日</b></p> <p>きりほしだいの ちゅうかサラダ ごさかな もちむぎ ちゅうか どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.7 g 中 7.3 kcal 3.4 g</p>	<p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ      くり      かき      だいこんば きのこるい      さといも      さつまいも</p>			

**味めぐり【愛媛県】**

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。  
『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されており、シャキシャキとした食感が特長です。  
『ほうちよう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつまい(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(松山)

※ (小)は小学校の、(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】  
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(1訂)に基づいて算出しています。

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>

