

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 エネルギー たんぱく質 小 636kcal 25.4g 中 798kcal 31.1g	4日 エネルギー たんぱく質 小 624kcal 25.0g 中 782kcal 30.4g	5日 エネルギー たんぱく質 小 588kcal 24.6g 中 742kcal 30.6g	6日 行事食…秋まつり(松山鮮) エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.5g 中 753kcal 30.2g	7日 エネルギー たんぱく質 小 575kcal 20.4g 中 732kcal 25.0g
10日 スポーツの日				
11日 エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.6g 中 778kcal 30.9g	12日 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.1g 中 767kcal 33.4g	13日 エネルギー たんぱく質 小 561kcal 21.5g 中 730kcal 26.7g	14日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.4g 中 723kcal 27.4g	15日 エネルギー たんぱく質 小 575kcal 20.4g 中 732kcal 25.0g
17日 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 29.7g 中 799kcal 37.0g	18日 エネルギー たんぱく質 小 657kcal 26.1g 中 847kcal 31.5g	19日 エネルギー たんぱく質 小 581kcal 28.4g 中 728kcal 33.3g	20日 エネルギー たんぱく質 小 584kcal 23.0g 中 729kcal 27.2g	21日 エネルギー たんぱく質 小 587kcal 29.0g 中 729kcal 36.0g
24日 エネルギー たんぱく質 小 652kcal 28.3g 中 814kcal 34.8g	25日 旬…さけフライ エネルギー たんぱく質 小 563kcal 22.9g 中 715kcal 28.0g	26日 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 26.8g 中 746kcal 33.7g	27日 味めぐり…愛媛県 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 21.8g 中 789kcal 26.7g	28日 エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.3g 中 758kcal 31.2g
31日 エネルギー たんぱく質 小 570kcal 27.2g 中 739kcal 34.6g	旬の魚・野菜・果物 さけ, かに, かき, きのこ, さといも, さつまいも, だいこん			

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) さつま芋(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】
 ※ 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(訂正)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

※ 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>

