


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>3日 ポイルやさい</p> <p>ごはん だいのこうみあげ</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 小 24.2kcal 中 775kcal 中 29.4kcal</p>	<p>4日</p> <p>ごはん サラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>だいすいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 小 24.6g 中 742kcal 中 30.6g</p>	<p>5日 行事食…秋まつり(松山絆)</p> <p>キャベツのおひだし</p> <p>ごはん</p> <p>まつやますし</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 小 21.7kcal 中 742kcal 中 26.6kcal</p>	<p>6日</p> <p>ごはん</p> <p>きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 小 20.2g 中 716kcal 中 24.9g</p>	<p>7日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか</p> <p>どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 小 27.2g 中 738kcal 中 34.6g</p>
<p>10日</p> <h2 style="color: red;">スポーツの日</h2>				
<p>11日</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかさば</p> <p>ぎょうざ小1こ中2こ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 小 24.9g 中 762kcal 中 32.7g</p>	<p>12日</p> <p>のり</p> <p>ごはん</p> <p>たちうおのかばやき</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 小 22.7g 中 808kcal 中 27.4g</p>	<p>13日</p> <p>ゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 小 24.4g 中 747kcal 中 30.1g</p>	<p>14日</p> <p>あげじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの</p> <p>ごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 小 26.4g 中 752kcal 中 32.6g</p>	<p>15日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ふたにく</p> <p>いかに</p> <p>にぼし</p> <p>うすらだまご</p> <p>ごはん</p> <p>もちむぎ</p> <p>でんぶ</p> <p>あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>しょうが</p> <p>ねぎ</p> <p>しょうり</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 小 27.2g 中 738kcal 中 34.6g</p>
<p>17日</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>あきのカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 656kcal 小 26.1g 中 847kcal 中 31.5g</p>	<p>18日</p> <p>フレンチ</p> <p>サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>きのこ</p> <p>スパゲティ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 567kcal 小 23.8g 中 718kcal 中 29.6g</p>	<p>19日</p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそに</p> <p>こうやどうふ</p> <p>たまご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 小 26.3g 中 812kcal 中 31.9g</p>	<p>20日</p> <p>ホキのビーンズ</p> <p>シーすいため</p> <p>チキンピラフ</p> <p>キャロット</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 小 26.3g 中 768kcal 中 32.7g</p>	<p>21日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこ</p> <p>ごはん</p> <p>さといもの</p> <p>そば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 558kcal 小 23.8g 中 716kcal 中 30.2g</p>
<p>24日 旬…さけフライ</p> <p>あますづけ</p> <p>くりいり</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 562kcal 小 22.9g 中 715kcal 中 28.0g</p>	<p>25日</p> <p>ひじき</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリーム</p> <p>ビーンズ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 小 27.1g 中 744kcal 中 33.4g</p>	<p>26日 味めぐり…愛媛県</p> <p>くりとえびの</p> <p>かきあげ</p> <p>ひじきめし</p> <p>ほうちょう汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 小 21.2g 中 745kcal 中 26.1g</p>	<p>27日</p> <p>コーン</p> <p>サラダ</p> <p>スイートポテト</p> <p>パン</p> <p>やさいスープ</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 小 28.5g 中 729kcal 中 35.4g</p>	<p>28日</p> <p>くるみあえ</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 小 23.6g 中 772kcal 中 27.8g</p>
<p>31日 ゆかりあえ</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>こいわしの</p> <p>あますに</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 小 28.3g 中 813kcal 中 34.8g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ くり かき きのこるい さといも さつまいも だいこんば</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。

『ほうちょう汁』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。



松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージランド) 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)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。 **味めぐり**…日本の味めぐり

赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 **旬** … 旬の食材を生かした献立

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。

※ 週に1回程度みかんジュースが付きます。

※ 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。

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/kuurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」