

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 いそあえ ぶたにくのしょうがやき さつまいものみそしる ごはん エネルギー たんぱく質 小 5 5 6kcal 2.3 5g 中 7 1 4kcal 2.9 7g	ギョウザにゅう あげ みそ ぶたにく こめ さつまいも さとう あぶら たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	3日 あつあげと ひじきのもの こさかな もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6 1 2kcal 2.8 8g 中 7 7 1kcal 3.5 6g	ギョウザにゅう たまご ぶたにく とりにく こめ もちむぎ さとう あぶら ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん	4日 ハンバーグの ソースかけ パン キャロット スープ エネルギー たんぱく質 小 6 3 3kcal 2.8 0g 中 7 8 2kcal 3.4 1g	ギョウザにゅう とりにく とりにく とりにく ぶたにく あぶら じゃがいも でんぶん さとう ラード にんじん パセリ たまねぎ エリンギ しめじ	5日 行事食…秋まつり(松山餅) キャベツのおひたし せんざんき まつやすし すまし汁 エネルギー たんぱく質 小 5 9 5kcal 2.5 9g 中 7 6 3kcal 3.2 8g	ギョウザにゅう たい うずらたまご とりにく さとう でんぶん あぶら にんじん しいたけ さやいんげん れんこん ねぎ えのきたけ たまねぎ	6日 じゃがいもとえびの ケチャップしめじ キャロットパン ちゅうか そば エネルギー たんぱく質 小 5 6 9kcal 2.7 3g 中 7 2 5kcal 3.3 9g	ギョウザにゅう ぶたにく えび パン でんぶん さとう ちゅうか かそば じゃがいも あぶら にんじん しょうが えだまめ ねぎ たけのこ やし たまねぎ
スポーツの日									
9日 りんごの きんぴら りんご ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 5 9 4kcal 2.6 3g 中 7 5 3kcal 3.1 8g	ギョウザにゅう たまご とりにく りんご こめ さとう じゃがいも こんにやく えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ れんこん	10日 わかどりの マリアソース こくとう ひめむぎパン ごはん やさい たつぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 6 0 3kcal 2.4 8g 中 7 5 2kcal 3.0 2g	ギョウザにゅう ベーコン みそ とりにく パン くるぎとう あぶら こんにやく さとう じゃがいも でんぶん じゃがいも セロリ パセリ にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ グリンピース しょうが	11日 おひたし ホキのころもあげ くりごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 5 7 3kcal 2.2 1g 中 7 2 3kcal 2.7 8g	ギョウザにゅう じゃがいも とりにく ホキ さきわ パン こんにやく さとう じゃがいも でんぶん あぶら エリンギ なし ねぎ にんじん こんにやく れんこん しめじ しょうが	12日 おひたし ホキのころもあげ くりごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 5 7 3kcal 2.2 1g 中 7 2 3kcal 2.7 8g	ギョウザにゅう ホキ たまご こめ さとう そうめん こむぎ あぶら ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ	13日 きわかめの サラダ パン クリーム ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 5 9 5kcal 2.8 1g 中 7 4 3kcal 3.4 8g	ギョウザにゅう とりにく きわかめ こんにやく さとう パン さとう あぶら じゃがいも ごま あぶら にんじん かぼちゃ しめじ パセリ たまねぎ キャベツ だいこん コーン
16日 あまずづけ 「りょうでくぼる」 こいわしの からあげ ごはん いらどうぶ エネルギー たんぱく質 小 6 3 1kcal 2.7 3g 中 7 9 2kcal 3.3 2g	ギョウザにゅう たまご とりにく いわし こめ あぶら さとう でんぶん えだまめ コーン にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	17日 なつとう ごまあえ なつとう ごま もちむぎ ごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 5 6 8kcal 2.3 4g 中 7 1 1kcal 2.7 6g	ギョウザにゅう ぶたにく なつとう こめ あぶら さとう でんぶん さといも えだまめ にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ	18日 ホキの みそがらめ パン ワンタン スープ なし エネルギー たんぱく質 小 6 0 3kcal 2.6 4g 中 7 0 8kcal 3.2 5g	ギョウザにゅう みそ ひらたけ ホキ さきわ パン こんにやく さとう じゃがいも でんぶん あぶら エリンギ なし ねぎ にんじん こまつな れんこん しめじ しょうが	19日 旬…さけフライ すだちふうみづけ さけフライ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6 3 6kcal 3.0 0g 中 7 1 1kcal 3.7 3g	ギョウザにゅう とりにく こんにやく だいず さき こめ パン こんにやく さとう あぶら さとう こむぎ たけのこ さやいんげん にんじん こんにやく キャベツ きゅうり すだち	20日 アーモンド入り しょうゆドレッシングサラダ パン きのこ スパゲティ エネルギー たんぱく質 小 5 8 2kcal 2.5 6g 中 7 4 4kcal 3.1 7g	ギョウザにゅう とりにく たまご わかめ さき こめ パン アーモンド スパゲティ あぶら さとう エリンギ しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん パセリ にんにく
23日 味めぐり…三重県 そくせきづけ たいのみあげ さばらぎ ごはん そうへいじり エネルギー たんぱく質 小 6 0 4kcal 2.7 3g 中 7 7 3kcal 3.4 3g	ギョウザにゅう ぶたにく たい たい たい こめ さといも あぶら さとう こむぎ でんぶん しいたけ にんじん はくさい ごぼう にんにく たくあん キャベツ	24日 ゼリー パンサンス ごはん あつあげとぶたにくの ちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 5 9 5kcal 2.7 0g 中 7 5 0kcal 2.6 4g	ギョウザにゅう あげどうぶ ぶたにく こめ ごまあぶら ぶどうゼリー ごま たまねぎ きゅうり たけのこ にんじん やし きくらげ しょうが	25日 コーンサラダ パン じゃがいもの ケチャップに アーモンド入り だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 6 1 3kcal 2.7 0g 中 7 6 8kcal 3.3 5g	ギョウザにゅう にぼし ベーコン ぶたにく だいず くるぎとう パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド えだまめ しめじ にんじん たまねぎ トマトピューレー キャベツ きゅうり	26日 旬…きのこごはん ちぎり じゃこてん きのごはん すいとん エネルギー たんぱく質 小 6 4 1kcal 2.1 7g 中 7 1 8kcal 2.6 7g	ギョウザにゅう じゃこすりみ たまご こめ あぶら すいとん こむぎ さとう エリンギ たまねぎ ごぼう ねぎ はくさい だいこん	27日 さつまいもの かきあげ こめパン さつまいもの かきあげ タイビーエン りんご エネルギー たんぱく質 小 6 4 1kcal 2.1 7g 中 8 0 6kcal 3.6 3g	ギョウザにゅう えび かまぼこ にぼし こめパン こむぎ でんぶん はくさい さつまいも あぶら ねぎ しょうが キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう りんご
30日 すもの さばのみそに ごはん かきたまじり エネルギー たんぱく質 小 6 3 7kcal 2.3 4g 中 8 1 8kcal 2.9 5g	ギョウザにゅう みそ たまご さば こめ でんぶん さとう ごまあぶら ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	31日 ひじきサラダ ヨーグルト ヨーグルト ごはん あきのカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 6 2 0kcal 2.1 8g 中 7 6 7kcal 2.5 9g	ギョウザにゅう とりにく ひじき ヨーグルト こめ くるぎとう さとう あぶら じゃがいも にんにく しめじ エリンギ にんじん たまねぎ コーン きゅうり	旬の魚・野菜・果物 さけ くり さき さといも さつまいも だいこんぼ きのこるい	味めぐり(三重県) 今月の三重県の味めぐり献立である『さばらぎごはん』は、松阪市米ノ庄町で、昔から伝わるご飯です。「さばらぎ」とは「田開き」という意味です。田植えをする時に苗がうまく育つようにと、炒った大豆の入った『さばらぎごはん』を供えて、田の神様をお願いをしました。 『僧兵汁』は、いのしし肉やにんにく、季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての料理です。三重郡菟野町湯の山にある三嶽寺というお寺で、修行をしていた僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。				

松山市学校給食の 今日のお魚の産地 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・日本) 油揚げ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) さといも(九州) にんじん(北海道・青森・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・群馬) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城) くり(愛媛・熊本・茨城) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野・山形) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(香川・愛媛)

※ (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。
 ※ (あ) 赤のグループ [血や筋肉や骨をつくる食べ物]
 ※ (き) 黄のグループ [熱や力のもととなる食べ物]
 ※ (み) 緑のグループ [からだの調子をととのえる食べ物]
 ※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 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。
 ※ 保護者の皆様へ…食物アレルギーなど心配のある方は、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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 <松山市HP>
 使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」
 味めぐり：全国栄養士協議会ホームページより転載