

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																																													
旬の魚・野菜・果物 しゅん きかな やさい くだもの あじ じゃがいも グリーン アスパラガス びわ ぶどう メロン		1日 いかのさらさあげ パン ミネストローネ メロン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 600kcal</td><td>26.4g</td></tr><tr><td>中 747kcal</td><td>32.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	26.4g	中 747kcal	32.5g	2日 キャベツのおひたし ごはん いわしのにつけ きりぼしだいこんのにも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 637kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 803kcal</td><td>30.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	25.0g	中 803kcal	30.0g	3日 じゃがいもとぶたにくのいためもの のむヨーグルト ちゅうかコーンスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>28.3g</td></tr><tr><td>中 781kcal</td><td>35.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	28.3g	中 781kcal	35.1g	4日 かいそうサラダ もちむぎごはん カレー(ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 630kcal</td><td>22.0g</td></tr><tr><td>中 797kcal</td><td>26.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	22.0g	中 797kcal	26.7g	5日 ぎゅうにゅう かつおぶし あげとりにく みずあめ こめ じゃがいも さとう でんぶ ごぼう にんじん きりぼしだいこん えだまめ うめぼし キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>28.3g</td></tr><tr><td>中 781kcal</td><td>35.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	28.3g	中 781kcal	35.1g	6日 ぎゅうにゅう ぶたにく きりぼしだいこん じゃがいも さとう でんぶ ごぼう にんじん きりぼしだいこん えだまめ うめぼし キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>28.3g</td></tr><tr><td>中 781kcal</td><td>35.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	28.3g	中 781kcal	35.1g	7日 ごもくに もちむぎごはん あぶたまどんぶり(ぐ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 642kcal</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>中 826kcal</td><td>37.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	29.1g	中 826kcal	37.2g	8日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミカミチップ) しょうゆドレッシングサラダ パン アスパラガスのクリームスープ アーモンドいりカミカミチップ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 611kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 762kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.7g	中 762kcal	30.6g	9日 レモンふうみづけ ごはん ししゃものからあげ じゃがいもいりきんぴらごぼう <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 595kcal</td><td>22.7g</td></tr><tr><td>中 761kcal</td><td>28.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	22.7g	中 761kcal	28.7g	10日 こざかな チリコンカン パン キャベツとベーコンのスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 611kcal</td><td>29.4g</td></tr><tr><td>中 754kcal</td><td>35.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	29.4g	中 754kcal	35.6g	11日 行事食…入梅(梅ごはん) ホキのたつたあげ うめごはん けんちんじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>26.3g</td></tr><tr><td>中 790kcal</td><td>33.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	26.3g	中 790kcal	33.6g	12日 ぎゅうにゅう わかめ チーズ ぶたにく きりぼしだいこん もちむぎ さとう でんぶ ごぼう にんじん きりぼしだいこん えだまめ うめぼし キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>26.3g</td></tr><tr><td>中 790kcal</td><td>33.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	26.3g	中 790kcal	33.6g
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 600kcal	26.4g																																																																																				
中 747kcal	32.5g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 637kcal	25.0g																																																																																				
中 803kcal	30.0g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 629kcal	28.3g																																																																																				
中 781kcal	35.1g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 630kcal	22.0g																																																																																				
中 797kcal	26.7g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 629kcal	28.3g																																																																																				
中 781kcal	35.1g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 629kcal	28.3g																																																																																				
中 781kcal	35.1g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 642kcal	29.1g																																																																																				
中 826kcal	37.2g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 611kcal	24.7g																																																																																				
中 762kcal	30.6g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 595kcal	22.7g																																																																																				
中 761kcal	28.7g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 611kcal	29.4g																																																																																				
中 754kcal	35.6g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 627kcal	26.3g																																																																																				
中 790kcal	33.6g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 627kcal	26.3g																																																																																				
中 790kcal	33.6g																																																																																				
14日 味めぐり…愛媛県 ひじきサラダ かきたまじる たこめし <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 597kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	24.7g	中 742kcal	30.6g	15日 パンサンス ことうパン あつあけのちゅうかい <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>26.6g</td></tr><tr><td>中 788kcal</td><td>32.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	26.6g	中 788kcal	32.9g	16日 ボイルキャベツ とりにくのうめあげ わかめうどん ごこまいりりごはん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 635kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 792kcal</td><td>31.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	24.8g	中 792kcal	31.3g	17日 グリーンアスパラガスのサラダ みかんパン カレースパゲティ トマト <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 650kcal</td><td>26.8g</td></tr><tr><td>中 824kcal</td><td>33.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	26.8g	中 824kcal	33.4g	18日 きゅうりのすもの たいのこうみあげ ごはん すましじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 666kcal</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>中 831kcal</td><td>30.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 666kcal	25.2g	中 831kcal	30.8g	19日 ぎゅうにゅう たまご わかめ あげ かまぼこ こめ ごぼう さとう でんぶ ごぼう にんじん きりぼしだいこん えだまめ うめぼし キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 666kcal</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>中 831kcal</td><td>30.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 666kcal	25.2g	中 831kcal	30.8g																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 597kcal	24.7g																																																																																				
中 742kcal	30.6g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 629kcal	26.6g																																																																																				
中 788kcal	32.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 635kcal	24.8g																																																																																				
中 792kcal	31.3g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 650kcal	26.8g																																																																																				
中 824kcal	33.4g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 666kcal	25.2g																																																																																				
中 831kcal	30.8g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 666kcal	25.2g																																																																																				
中 831kcal	30.8g																																																																																				
21日 旬…あじフライ そくせきづけ あじフライ ビーフじる ごはん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 608kcal</td><td>21.0g</td></tr><tr><td>中 764kcal</td><td>25.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	21.0g	中 764kcal	25.4g	22日 パイナップル くきわかのサラダ パン チャウダー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 636kcal</td><td>23.4g</td></tr><tr><td>中 783kcal</td><td>28.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	23.4g	中 783kcal	28.8g	23日 アーモンドいりカミカミあげ コーンピラフ やさいたつたがりスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 617kcal</td><td>21.9g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>26.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	21.9g	中 769kcal	26.7g	24日 フレンチサラダ アップルパン ようふう くるみだいりり <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 633kcal</td><td>25.6g</td></tr><tr><td>中 789kcal</td><td>31.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	25.6g	中 789kcal	31.3g	25日 いそあえ ごはん ぶたにくのころもあげ みそじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 640kcal</td><td>26.4g</td></tr><tr><td>中 812kcal</td><td>32.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	26.4g	中 812kcal	32.6g	26日 ぎゅうにゅう ぶたにく のり こめ ごぼう さとう でんぶ ごぼう にんじん きりぼしだいこん えだまめ うめぼし キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 640kcal</td><td>26.4g</td></tr><tr><td>中 812kcal</td><td>32.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	26.4g	中 812kcal	32.6g																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 608kcal	21.0g																																																																																				
中 764kcal	25.4g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 636kcal	23.4g																																																																																				
中 783kcal	28.8g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 617kcal	21.9g																																																																																				
中 769kcal	26.7g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 633kcal	25.6g																																																																																				
中 789kcal	31.3g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 640kcal	26.4g																																																																																				
中 812kcal	32.6g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 640kcal	26.4g																																																																																				
中 812kcal	32.6g																																																																																				
28日 ごま のり じゃがいものそばろに ごはん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 613kcal</td><td>22.5g</td></tr><tr><td>中 773kcal</td><td>27.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	22.5g	中 773kcal	27.2g	29日 ホキのピリカラフル アーモンドパン わかめスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 622kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 757kcal</td><td>32.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	28.4g	中 757kcal	32.9g	30日 さんしよくあえ ぶたにくのしょうがやき みそじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 598kcal</td><td>26.8g</td></tr><tr><td>中 757kcal</td><td>32.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	26.8g	中 757kcal	32.9g	えひめけん あじ 愛媛県の味めぐり 今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。																																																																
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 613kcal	22.5g																																																																																				
中 773kcal	27.2g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 622kcal	28.4g																																																																																				
中 757kcal	32.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																																				
小 598kcal	26.8g																																																																																				
中 757kcal	32.9g																																																																																				

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミントマト(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) にら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛媛) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(北海道)

※ (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】

※ 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>