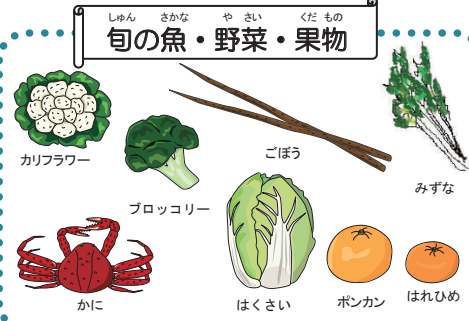
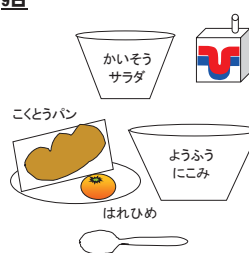
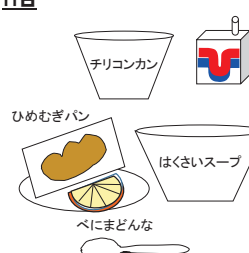
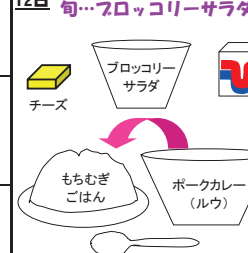
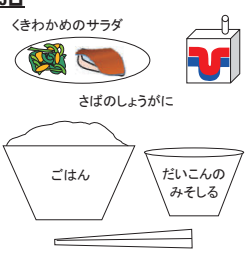
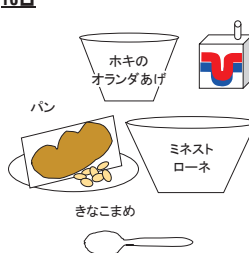
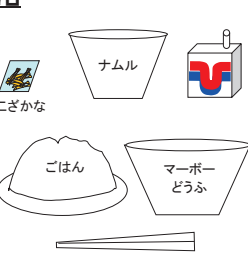
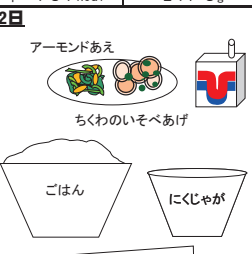
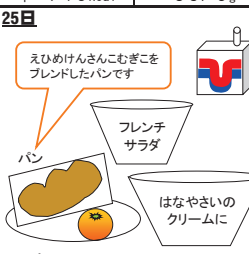
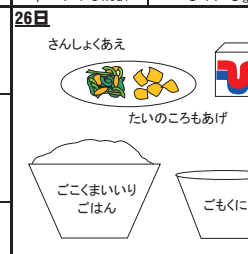
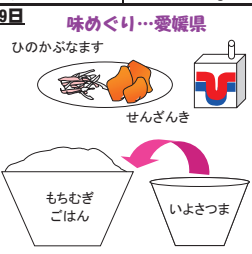
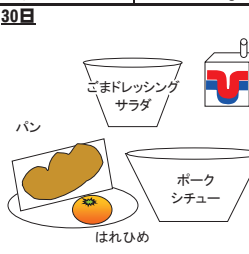
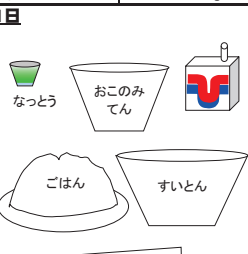


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																													
旬の魚・野菜・果物  カリフラワー ブロッコリー ごぼう みずな かに はくさい ポンカン はれひめ		9日  こくとうパン ようふう はれひめ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 595kcal</td><td>24.2g</td></tr><tr><td>中 735kcal</td><td>29.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	24.2g	中 735kcal	29.3g	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ベーコン わかめ こくとうパン じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら パセリ セロリ キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 595kcal</td><td>24.2g</td></tr><tr><td>中 735kcal</td><td>29.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	24.2g	中 735kcal	29.3g	10日 行事食…正月（黒豆）  さつまいものかきあげ ごはん うまに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>22.6g</td></tr><tr><td>中 774kcal</td><td>27.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	22.6g	中 774kcal	27.6g	ぎゅうにゅう とりにく えび にぼし くろまめ こめ あぶら こんにやく さといも さつまいも れんこん ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>22.6g</td></tr><tr><td>中 774kcal</td><td>27.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	22.6g	中 774kcal	27.6g	11日  ひめむぎパン はくさいスープ べにまどんな <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 758kcal</td><td>35.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	28.4g	中 758kcal	35.5g	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく さとう こむぎこ でんぶ セロリ にんじん たまねぎ はくさい トマト にんにく べにまどんな <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 758kcal</td><td>35.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	28.4g	中 758kcal	35.5g	12日 旬…フロコリーサラダ  もちむぎ ごはん ポークカレー (ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 615kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 780kcal</td><td>27.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	22.2g	中 780kcal	27.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ もちむぎ こめ くるざとう じゃがいも あぶら さとう たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ コーン えだまめ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 615kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 780kcal</td><td>27.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	22.2g	中 780kcal	27.1g												
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 595kcal	24.2g																																																																				
中 735kcal	29.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 595kcal	24.2g																																																																				
中 735kcal	29.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 607kcal	22.6g																																																																				
中 774kcal	27.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 607kcal	22.6g																																																																				
中 774kcal	27.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 601kcal	28.4g																																																																				
中 758kcal	35.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 601kcal	28.4g																																																																				
中 758kcal	35.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 615kcal	22.2g																																																																				
中 780kcal	27.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 615kcal	22.2g																																																																				
中 780kcal	27.1g																																																																				
15日  さばのしょうがに ごはん だいこんの みそしる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 604kcal</td><td>21.9g</td></tr><tr><td>中 787kcal</td><td>27.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	21.9g	中 787kcal	27.8g	ぎゅうにゅう みそ だいず とうふ さば きわかめ こめ じゃがいも さとう みずあめ ごまあぶら ねぎ にんじん だいこん しょうが きゅうり キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 604kcal</td><td>21.9g</td></tr><tr><td>中 787kcal</td><td>27.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	21.9g	中 787kcal	27.8g	16日  パン きなこまめ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 584kcal</td><td>31.0g</td></tr><tr><td>中 733kcal</td><td>38.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	31.0g	中 733kcal	38.6g	ぎゅうにゅう とりにく たまご ホキ だいず きなこ パン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ セロリ キャベツ にんじん たまねぎ パセリ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 584kcal</td><td>31.0g</td></tr><tr><td>中 733kcal</td><td>38.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	31.0g	中 733kcal	38.6g	17日  ごはん マーボー どうふ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 590kcal</td><td>28.8g</td></tr><tr><td>中 751kcal</td><td>35.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	28.8g	中 751kcal	35.1g	ぎゅうにゅう だいず みそ とうふ にぼし ぶたにく こめ ごま でんぶ あぶら さとう ごまあぶら たまねぎ しいたけ にんじん きょうねぎ にら たけのこ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 590kcal</td><td>28.8g</td></tr><tr><td>中 751kcal</td><td>35.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	28.8g	中 751kcal	35.1g	18日  きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ パン あつあげの ちゅうかいため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 591kcal</td><td>26.9g</td></tr><tr><td>中 746kcal</td><td>33.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	26.9g	中 746kcal	33.5g	ぎゅうにゅう あけどうふ うずらたまご ぶたにく はるさめ ジャム パン あぶら でんぶ さとう ごまあぶら たけのこ しめじ ピーマン にんじん たまねぎ はくさい きりぼしだいこん もやし しょうが にんにく きくらげ キャベツ いちご <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 591kcal</td><td>26.9g</td></tr><tr><td>中 746kcal</td><td>33.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	26.9g	中 746kcal	33.5g	19日  こぎつねごはん のつべいじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>31.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	24.7g	中 716kcal	31.3g	ぎゅうにゅう とりにく あげ いわし とうふ こめ さといも あぶら さとう でんぶ こんにやく にんじん えだまめ ねぎ だいこん しいたけ ゆず たまねぎ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>31.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	24.7g	中 716kcal	31.3g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 604kcal	21.9g																																																																				
中 787kcal	27.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 604kcal	21.9g																																																																				
中 787kcal	27.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 584kcal	31.0g																																																																				
中 733kcal	38.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 584kcal	31.0g																																																																				
中 733kcal	38.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 590kcal	28.8g																																																																				
中 751kcal	35.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 590kcal	28.8g																																																																				
中 751kcal	35.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 591kcal	26.9g																																																																				
中 746kcal	33.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 591kcal	26.9g																																																																				
中 746kcal	33.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 558kcal	24.7g																																																																				
中 716kcal	31.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 558kcal	24.7g																																																																				
中 716kcal	31.3g																																																																				
22日  ちくわのいそべあげ ごはん にくじゃが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 604kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 776kcal</td><td>29.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	23.9g	中 776kcal	29.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご ちくわ こめ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 604kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 776kcal</td><td>29.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	23.9g	中 776kcal	29.6g	23日  パン ぎょうざ (小)1こ・(中)2こ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 562kcal</td><td>24.1g</td></tr><tr><td>中 721kcal</td><td>31.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	24.1g	中 721kcal	31.3g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく のり ごまあぶら ごま パン あぶら ちゅうかさば さとう ぎょうざ にんにく きくらげ にんじん もやし キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ コーン ほうれんそう ねぎ キャベツ にら <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 562kcal</td><td>24.1g</td></tr><tr><td>中 721kcal</td><td>31.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	24.1g	中 721kcal	31.3g	24日 旬…かにとはくさいのスープ  ごはん かにとはくさいの スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 575kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>27.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	22.2g	中 742kcal	27.7g	ぎゅうにゅう とうふ かに ベーコン ぶたにく こめ はるさめ じゃがいも あぶら ごまあぶら チンゲンサイ にんじん たまねぎ ピーマン はくさい コーン にんにく しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 575kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>27.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	22.2g	中 742kcal	27.7g	25日  パン はなやさいの クリームに ポンカン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>25.7g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>32.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	25.7g	中 753kcal	32.1g	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく はるさめ じゃがいも さとう にんじん えだまめ たまねぎ カリフラワー きゅうり キャベツ ポンカン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>25.7g</td></tr><tr><td>中 753kcal</td><td>32.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	25.7g	中 753kcal	32.1g	26日  たいのころもあげ ごこまいいり ごはん ごもくに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 590kcal</td><td>27.6g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>34.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	27.6g	中 752kcal	34.2g	ぎゅうにゅう ひらてん とりにく こんぶ だいず たまご たい こめ みどりまい はだかむぎ さとう もちむぎ くるまい こむぎこ あかまい ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん しょうが ほうれんそう キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 590kcal</td><td>27.6g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>34.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	27.6g	中 752kcal	34.2g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 604kcal	23.9g																																																																				
中 776kcal	29.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 604kcal	23.9g																																																																				
中 776kcal	29.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 562kcal	24.1g																																																																				
中 721kcal	31.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 562kcal	24.1g																																																																				
中 721kcal	31.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 575kcal	22.2g																																																																				
中 742kcal	27.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 575kcal	22.2g																																																																				
中 742kcal	27.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 599kcal	25.7g																																																																				
中 753kcal	32.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 599kcal	25.7g																																																																				
中 753kcal	32.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 590kcal	27.6g																																																																				
中 752kcal	34.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 590kcal	27.6g																																																																				
中 752kcal	34.2g																																																																				
29日 味めぐり…愛媛県 ひのかぶなます  せんざんき もちむぎ ごはん いよさつま <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>26.0g</td></tr><tr><td>中 714kcal</td><td>32.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	26.0g	中 714kcal	32.2g	ぎゅうにゅう たい みそ とりにく あぶら でんぶ こめ もちむぎ こめこ ねぎ しょうが ひのかぶづけ ゆず だいこん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>26.0g</td></tr><tr><td>中 714kcal</td><td>32.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	26.0g	中 714kcal	32.2g	30日  パン ポーク シチュー はれひめ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>24.9g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	24.9g	中 760kcal	31.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく ごま ごまあぶら パン くるざとう あぶら じゃがいも さとう にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ トマト はれひめ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>24.9g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	24.9g	中 760kcal	31.0g	31日  ごはん すいとん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 609kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 766kcal</td><td>29.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	24.5g	中 766kcal	29.3g	ぎゅうにゅう とりにく とうふ すりみ いか あおのり たまご なつとう こめ こむぎこ さといも すいとん あぶら ねぎ だいこん はくさい にんじん べにしょうが キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 609kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 766kcal</td><td>29.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	24.5g	中 766kcal	29.3g	あじ えひめけん 味めぐり【愛媛県】 今月の味めぐり献立は、「愛媛県」です。 『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ、南予地方一帯の郷土料理として知られています。鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって、手に入りやすい新鮮な魚を焼き、その身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨でとっただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。  愛媛県産小麦粉を使用したパン 25日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。 																											
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 558kcal	26.0g																																																																				
中 714kcal	32.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 558kcal	26.0g																																																																				
中 714kcal	32.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 612kcal	24.9g																																																																				
中 760kcal	31.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 612kcal	24.9g																																																																				
中 760kcal	31.0g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 609kcal	24.5g																																																																				
中 766kcal	29.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 609kcal	24.5g																																																																				
中 766kcal	29.3g																																																																				

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) たい(愛媛) かに(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ・中部地方) あげ(愛媛) すり身・平天(北海道・アメリカ) ちくわ(ベトナム) 大豆(北海道) 黒豆(北海道) 里芋(九州地方)
じゃがいも(北海道・松山・長崎) 白菜(愛媛・兵庫・徳島・鹿児島) キャベツ(松山・愛媛・熊本) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山・長野) こまつな(愛媛・福岡・徳島・松山・広島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本・静岡) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本)
ほうれん草(愛媛・徳島・松山) たまねぎ(北海道) ごぼう(北海道・青森・岡山) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) きわかめ(徳島) いちご(愛媛) はれひめ(愛媛・松山) ポンカン(愛媛) しめじ(香川・広島・福岡) しいたけ(三重) 押もち麦(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。
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】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、不明な点がございましたら、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.edu.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html

<松山市HP>