



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
2日 「りょう」でくばる こいわしのからあげ ごはん ごもくに エネルギーたんぱく質 小6 0.5 kcal2.7. 8 g 中7 7.1 kcal3.5. 2 g		3日 けんぼうきねんび 憲法記念日		4日 ひ みどりの日		5日 ひ こどもの日		6日 行事食…八十八夜(茶飯) おひたし ちやめし ぶたじる エネルギーたんぱく質 小5 8.8 kcal2.6. 0 g 中7 5.3 kcal3.2. 6 g		ぎゅうにゅうみそぶたにくたまご あげたい こめじゃがいもあぶらこむぎこさとう りよくちゃねぎにんじんだいこんしょうがキャベツ	
9日 きわかめのサラダ チーズ もちむぎごはん ハヤシライス(ルウ) エネルギーたんぱく質 小6 1.8 kcal2.1. 4 g 中7 7.2 kcal2.5. 6 g		10日 旬…ぞらめ入りクリームスープ フレンチサラダ パン そらめいりクリームスープ きなこめ エネルギーたんぱく質 小5 7.9 kcal2.4. 7 g 中7 2.7 kcal3.0. 3 g		11日 しそひじき ホキのあまからに ごはん さわにわん エネルギーたんぱく質 小6 1.5 kcal2.7. 0 g 中7 6.8 kcal3.3. 0 g		12日 わかどりのマリアナソース こくとうパン やさいたつぷりスープ エネルギーたんぱく質 小6 1.8 kcal2.6. 7 g 中7 7.5 kcal3.2. 8 g		13日 旬…えんどうごはん こまつなのおひたし えんどうごはん わかたけ エネルギーたんぱく質 小6 0.2 kcal2.7. 7 g 中7 6.7 kcal3.4. 3 g		ぎゅうにゅうわかめとうふたまご みそぶたにく こめじゃがいもあぶらこむぎこさとう いんげんまめしょうがたまねぎキャベツかぼちゃにんじんグリーンピース	
16日 ポイルキャベツ とんづけフライ ごはん ぎょうそめんじる エネルギーたんぱく質 小6 1.1 kcal2.5. 5 g 中7 8.4 kcal3.1. 7 g		17日 こぎかな かいそうサラダ ごはん じゃがいものベーコンに エネルギーたんぱく質 小5 9.9 kcal2.0. 8 g 中7 5.8 kcal2.4. 9 g		18日 すも ごはん ぶたにく やさいのいためもの エネルギーたんぱく質 小5 4.6 kcal2.4. 2 g 中7 3.2 kcal3.2. 9 g		19日 フルーツあえ パン イタリアンスパゲティ オムレツ エネルギーたんぱく質 小6 4.4 kcal2.5. 3 g 中7 0.6 kcal3.0. 0 g		20日 とれたて感謝の日…新たまねぎとコーンのスープ アーモンド ホキのレモンに パエリアふうまぜごはん しんたまねぎとコーンのスープ エネルギーたんぱく質 小5 8.0 kcal2.6. 3 g 中7 2.9 kcal3.2. 5 g		ぎゅうにゅうえびいかベーコン ホキ こめあぶらじゃがいもでんぶんでん	

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・九州地方・鹿児島・長崎) 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(南米) いわし(鹿児島) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・愛媛) 魚そうめん・平天・すり身(北海道) ちくわ(ベトナム)
 大豆(北海道・日本) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(日本) 茎わかめ(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島・松山・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・徳島)
 たまねぎ(松山・愛媛・北海道) えんどう豆(愛媛・和歌山) にら(高知・宮崎) そら豆(愛媛) 河内晩柑(愛媛) 茶(九州) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(兵庫)

※ (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
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立
 …南調理場独自献立

※ 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。

