

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																			
<p>2日</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>あまぎつけ</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.5 kcal 27.8 g 中7 7.1 kcal 35.2 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひらてん だいず いわし</p> <p>こめ こんにやく さとう あぶら でんぶ</p> <p>にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう きゅうり キャベツ</p>	<p>3日</p> <p>けん ぼう き ねん び</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4日</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日</p> <p>こどもの日</p>	<p>6日 行事食…八十八夜(茶飯)</p> <p>おひたし</p> <p>ちやめし</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.8 kcal 26.0 g 中7 5.3 kcal 32.6 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく たまご あげ こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう</p> <p>りよくちや ねぎ にんじん だいこん しょうが キャベツ</p>	<p>9日</p> <p>くわわかめの サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ハヤシライス (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.7 kcal 21.6 g 中7 8.2 kcal 27.6 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく くわわかめ</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう</p> <p>トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン こまつな</p>	<p>10日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん</p> <p>こうや豆腐のちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.6 kcal 25.0 g 中7 3.9 kcal 32.2 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご こうや豆腐</p> <p>こめ じゃがいも さとう</p> <p>でんぶ さとう</p> <p>にんじん きゅうり</p>	<p>11日</p> <p>しそひじき</p> <p>ホキのあまからに</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.5 kcal 27.0 g 中7 9.8 kcal 33.0 g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ ぶたにく ホキ</p> <p>こめ じゃがいも さとう</p> <p>でんぶ あぶら こんにやく さとう</p> <p>ねぎ たけのこ もやし にんじん しいたけ しょうが ピーマン</p>	<p>12日 旬…ぞらめ入り クリームスープ</p> <p>フルーツ あえ</p> <p>ことうパン</p> <p>そらめ入り クリーム スープ</p> <p>きなこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 3.4 kcal 24.4 g 中7 9.8 kcal 30.0 g</p>	<p>ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン だいず</p> <p>パン くるぎとう あぶら じゃがいも</p> <p>グリーンピース そらめ にんじん たまねぎ</p> <p>パイナップル みかん もも</p>	<p>13日 旬…えんどうごはん</p> <p>さつまあげ</p> <p>えんどう ごはん</p> <p>わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.0 kcal 20.8 g 中7 1.4 kcal 25.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご</p> <p>こめ パン あぶら こむぎこ</p> <p>えんどうまめ ねぎ しめじ たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう</p>	<p>16日</p> <p>いそあえ</p> <p>しんたまねぎのかきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.7 kcal 20.8 g 中7 5.4 kcal 25.4 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ のり</p> <p>えび うずらたまご ぎょうめん</p> <p>こめ さとう</p> <p>あぶら こむぎこ でんぶ</p> <p>ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな えのきたけ</p>	<p>17日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>だいずとこぼしのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 5.0 kcal 20.2 g 中7 0.1 kcal 24.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり</p> <p>こめ あぶら じゃがいも</p> <p>うどん くるぎとう さとう</p> <p>ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん みかんジュース</p>	<p>18日</p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとやさいのいためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 4.6 kcal 24.2 g 中7 3.2 kcal 32.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ わかめ (中)なつとう</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ もやし</p>	<p>19日</p> <p>かいらそう サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.6 kcal 23.5 g 中7 0.2 kcal 27.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン とさかり こんにゃく</p> <p>パン わかめ にほし</p> <p>さとう あぶら じゃがいも</p> <p>こんにやく じゃがいも</p> <p>さやいんげん にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ</p>	<p>20日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>アーモンド ホキのレモンに</p> <p>パエリアふうまぜごはん</p> <p>新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.0 kcal 26.3 g 中7 2.9 kcal 32.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう えび いか</p> <p>ベーコン さとう</p> <p>あぶら じゃがいも でんぶ</p> <p>アーモンド</p> <p>にんじん レモン</p> <p>たまねぎ パセリ セロリ コーン グリンピース マッシュルーム</p>	<p>23日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>たまねぎのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 2.0 kcal 25.4 g 中8 4.0 kcal 30.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく</p> <p>こめ じゃがいも じゃがいも さとう あぶら</p> <p>ねぎ たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>24日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレー</p> <p>ピーズ</p> <p>トマト</p> <p>トマト (小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.1 kcal 27.1 g 中7 6.8 kcal 33.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき</p> <p>パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ トマト</p> <p>にんじん にんにく グリンピース</p> <p>キャベツ こまつな コーン</p>	<p>25日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ピビンパ(く)</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.8 kcal 27.9 g 中7 4.8 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ たまご とうふ</p> <p>ヨーグルト でんぶ</p> <p>もちむぎ さとう こんにやく じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にら セロリ</p>	<p>26日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>ひじき スパゲティ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9 kcal 27.1 g 中7 3.2 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき あげ</p> <p>ひらてん とりにく</p> <p>こめパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん</p> <p>キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.1 kcal 26.7 g 中7 1.8 kcal 33.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ちくわ とうふ たまご えび</p> <p>こめ さとう</p> <p>あぶら でんぶ</p> <p>こむぎこ</p> <p>にんじん しいたけ パセリ しょうが キャベツ</p>	<p>30日</p> <p>のり</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.2 kcal 27.7 g 中7 6.6 kcal 35.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく のり</p> <p>こめ ごま</p> <p>さとう あぶら でんぶ</p> <p>にんじん じゃがいも じゃがいも こんにやく</p> <p>きょうねぎ にんじん しいたけ</p> <p>にら たけのこ コーン</p> <p>しょうが きゅうり</p> <p>にんにく たまねぎ きゅうり</p> <p>まきぼしだいこん</p>	<p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.3 kcal 26.1 g 中7 3.5 kcal 33.1 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく まぐる</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>でんぶ いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>にんじん マッシュルーム</p> <p>たまねぎ えだまめ しょうが</p> <p>パセリ セロリ</p> <p>かぼちゃ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお たらこ えんどうまめ そらめ</p> <p>たまねぎ かわちばんかん</p> <p>新茶</p>		<p>あじ 愛知 けん</p> <p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。</p> <p>『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p> 
<p>9日</p> <p>くわわかめの サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ハヤシライス (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 0.7 kcal 21.6 g 中7 8.2 kcal 27.6 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく くわわかめ</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう</p> <p>トマトピューレー にんにく グリンピース たまねぎ にんじん コーン こまつな</p>	<p>10日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん</p> <p>こうや豆腐のちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.6 kcal 25.0 g 中7 3.9 kcal 32.2 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご こうや豆腐</p> <p>こめ じゃがいも さとう</p> <p>でんぶ さとう</p> <p>にんじん きゅうり</p>	<p>11日</p> <p>しそひじき</p> <p>ホキのあまからに</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.5 kcal 27.0 g 中7 9.8 kcal 33.0 g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ ぶたにく ホキ</p> <p>こめ じゃがいも さとう</p> <p>でんぶ あぶら こんにやく さとう</p> <p>ねぎ たけのこ もやし にんじん しいたけ しょうが ピーマン</p>	<p>12日 旬…ぞらめ入り クリームスープ</p> <p>フルーツ あえ</p> <p>ことうパン</p> <p>そらめ入り クリーム スープ</p> <p>きなこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 3.4 kcal 24.4 g 中7 9.8 kcal 30.0 g</p>	<p>ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン だいず</p> <p>パン くるぎとう あぶら じゃがいも</p> <p>グリーンピース そらめ にんじん たまねぎ</p> <p>パイナップル みかん もも</p>	<p>13日 旬…えんどうごはん</p> <p>さつまあげ</p> <p>えんどう ごはん</p> <p>わかたけじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.0 kcal 20.8 g 中7 1.4 kcal 25.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご</p> <p>こめ パン あぶら こむぎこ</p> <p>えんどうまめ ねぎ しめじ たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう</p>	<p>16日</p> <p>いそあえ</p> <p>しんたまねぎのかきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.7 kcal 20.8 g 中7 5.4 kcal 25.4 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ のり</p> <p>えび うずらたまご ぎょうめん</p> <p>こめ さとう</p> <p>あぶら こむぎこ でんぶ</p> <p>ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな えのきたけ</p>	<p>17日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>だいずとこぼしのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 5.0 kcal 20.2 g 中7 0.1 kcal 24.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり</p> <p>こめ あぶら じゃがいも</p> <p>うどん くるぎとう さとう</p> <p>ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん みかんジュース</p>	<p>18日</p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとやさいのいためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 4.6 kcal 24.2 g 中7 3.2 kcal 32.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ わかめ (中)なつとう</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ もやし</p>	<p>19日</p> <p>かいらそう サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.6 kcal 23.5 g 中7 0.2 kcal 27.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン とさかり こんにゃく</p> <p>パン わかめ にほし</p> <p>さとう あぶら じゃがいも</p> <p>こんにやく じゃがいも</p> <p>さやいんげん にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ</p>	<p>20日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>アーモンド ホキのレモンに</p> <p>パエリアふうまぜごはん</p> <p>新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.0 kcal 26.3 g 中7 2.9 kcal 32.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう えび いか</p> <p>ベーコン さとう</p> <p>あぶら じゃがいも でんぶ</p> <p>アーモンド</p> <p>にんじん レモン</p> <p>たまねぎ パセリ セロリ コーン グリンピース マッシュルーム</p>	<p>23日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>たまねぎのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 2.0 kcal 25.4 g 中8 4.0 kcal 30.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく</p> <p>こめ じゃがいも じゃがいも さとう あぶら</p> <p>ねぎ たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>24日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレー</p> <p>ピーズ</p> <p>トマト</p> <p>トマト (小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.1 kcal 27.1 g 中7 6.8 kcal 33.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき</p> <p>パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ トマト</p> <p>にんじん にんにく グリンピース</p> <p>キャベツ こまつな コーン</p>	<p>25日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ピビンパ(く)</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.8 kcal 27.9 g 中7 4.8 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ たまご とうふ</p> <p>ヨーグルト でんぶ</p> <p>もちむぎ さとう こんにやく じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にら セロリ</p>	<p>26日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>ひじき スパゲティ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9 kcal 27.1 g 中7 3.2 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき あげ</p> <p>ひらてん とりにく</p> <p>こめパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん</p> <p>キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.1 kcal 26.7 g 中7 1.8 kcal 33.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ちくわ とうふ たまご えび</p> <p>こめ さとう</p> <p>あぶら でんぶ</p> <p>こむぎこ</p> <p>にんじん しいたけ パセリ しょうが キャベツ</p>	<p>30日</p> <p>のり</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.2 kcal 27.7 g 中7 6.6 kcal 35.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく のり</p> <p>こめ ごま</p> <p>さとう あぶら でんぶ</p> <p>にんじん じゃがいも じゃがいも こんにやく</p> <p>きょうねぎ にんじん しいたけ</p> <p>にら たけのこ コーン</p> <p>しょうが きゅうり</p> <p>にんにく たまねぎ きゅうり</p> <p>まきぼしだいこん</p>	<p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.3 kcal 26.1 g 中7 3.5 kcal 33.1 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく まぐる</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>でんぶ いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>にんじん マッシュルーム</p> <p>たまねぎ えだまめ しょうが</p> <p>パセリ セロリ</p> <p>かぼちゃ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお たらこ えんどうまめ そらめ</p> <p>たまねぎ かわちばんかん</p> <p>新茶</p>		<p>あじ 愛知 けん</p> <p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。</p> <p>『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p> 							
<p>16日</p> <p>いそあえ</p> <p>しんたまねぎのかきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.7 kcal 20.8 g 中7 5.4 kcal 25.4 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ のり</p> <p>えび うずらたまご ぎょうめん</p> <p>こめ さとう</p> <p>あぶら こむぎこ でんぶ</p> <p>ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな えのきたけ</p>	<p>17日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>だいずとこぼしのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 5.0 kcal 20.2 g 中7 0.1 kcal 24.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり</p> <p>こめ あぶら じゃがいも</p> <p>うどん くるぎとう さとう</p> <p>ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん みかんジュース</p>	<p>18日</p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとやさいのいためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 4.6 kcal 24.2 g 中7 3.2 kcal 32.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ わかめ (中)なつとう</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ もやし</p>	<p>19日</p> <p>かいらそう サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.6 kcal 23.5 g 中7 0.2 kcal 27.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン とさかり こんにゃく</p> <p>パン わかめ にほし</p> <p>さとう あぶら じゃがいも</p> <p>こんにやく じゃがいも</p> <p>さやいんげん にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ</p>	<p>20日 とれたて感謝の日… 新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>アーモンド ホキのレモンに</p> <p>パエリアふうまぜごはん</p> <p>新たまねぎとコーンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 8.0 kcal 26.3 g 中7 2.9 kcal 32.5 g</p>	<p>ぎゅうにゅう えび いか</p> <p>ベーコン さとう</p> <p>あぶら じゃがいも でんぶ</p> <p>アーモンド</p> <p>にんじん レモン</p> <p>たまねぎ パセリ セロリ コーン グリンピース マッシュルーム</p>	<p>23日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>たまねぎのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 2.0 kcal 25.4 g 中8 4.0 kcal 30.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく</p> <p>こめ じゃがいも じゃがいも さとう あぶら</p> <p>ねぎ たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>24日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレー</p> <p>ピーズ</p> <p>トマト</p> <p>トマト (小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.1 kcal 27.1 g 中7 6.8 kcal 33.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき</p> <p>パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ トマト</p> <p>にんじん にんにく グリンピース</p> <p>キャベツ こまつな コーン</p>	<p>25日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ピビンパ(く)</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.8 kcal 27.9 g 中7 4.8 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ たまご とうふ</p> <p>ヨーグルト でんぶ</p> <p>もちむぎ さとう こんにやく じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にら セロリ</p>	<p>26日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>ひじき スパゲティ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9 kcal 27.1 g 中7 3.2 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき あげ</p> <p>ひらてん とりにく</p> <p>こめパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん</p> <p>キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.1 kcal 26.7 g 中7 1.8 kcal 33.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ちくわ とうふ たまご えび</p> <p>こめ さとう</p> <p>あぶら でんぶ</p> <p>こむぎこ</p> <p>にんじん しいたけ パセリ しょうが キャベツ</p>	<p>30日</p> <p>のり</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.2 kcal 27.7 g 中7 6.6 kcal 35.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく のり</p> <p>こめ ごま</p> <p>さとう あぶら でんぶ</p> <p>にんじん じゃがいも じゃがいも こんにやく</p> <p>きょうねぎ にんじん しいたけ</p> <p>にら たけのこ コーン</p> <p>しょうが きゅうり</p> <p>にんにく たまねぎ きゅうり</p> <p>まきぼしだいこん</p>	<p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.3 kcal 26.1 g 中7 3.5 kcal 33.1 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく まぐる</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>でんぶ いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>にんじん マッシュルーム</p> <p>たまねぎ えだまめ しょうが</p> <p>パセリ セロリ</p> <p>かぼちゃ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお たらこ えんどうまめ そらめ</p> <p>たまねぎ かわちばんかん</p> <p>新茶</p>		<p>あじ 愛知 けん</p> <p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。</p> <p>『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p> 																	
<p>23日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>たまねぎのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 2.0 kcal 25.4 g 中8 4.0 kcal 30.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ みそ とりにく</p> <p>こめ じゃがいも じゃがいも さとう あぶら</p> <p>ねぎ たまねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ</p>	<p>24日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>カレー</p> <p>ピーズ</p> <p>トマト</p> <p>トマト (小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小6 1.1 kcal 27.1 g 中7 6.8 kcal 33.9 g</p>	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき</p> <p>パン あぶら くるぎとう じゃがいも さとう</p> <p>たまねぎ トマト</p> <p>にんじん にんにく グリンピース</p> <p>キャベツ こまつな コーン</p>	<p>25日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ピビンパ(く)</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.8 kcal 27.9 g 中7 4.8 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ たまご とうふ</p> <p>ヨーグルト でんぶ</p> <p>もちむぎ さとう こんにやく じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にら セロリ</p>	<p>26日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>こめパン</p> <p>ひじき スパゲティ</p> <p>かわちばんかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.9 kcal 27.1 g 中7 3.2 kcal 34.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき あげ</p> <p>ひらてん とりにく</p> <p>こめパン あぶら さとう スパゲティ</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん</p> <p>キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん</p>	<p>27日 味めぐり…愛知県</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はちはいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 6.1 kcal 26.7 g 中7 1.8 kcal 33.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ちくわ とうふ たまご えび</p> <p>こめ さとう</p> <p>あぶら でんぶ</p> <p>こむぎこ</p> <p>にんじん しいたけ パセリ しょうが キャベツ</p>	<p>30日</p> <p>のり</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.2 kcal 27.7 g 中7 6.6 kcal 35.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく のり</p> <p>こめ ごま</p> <p>さとう あぶら でんぶ</p> <p>にんじん じゃがいも じゃがいも こんにやく</p> <p>きょうねぎ にんじん しいたけ</p> <p>にら たけのこ コーン</p> <p>しょうが きゅうり</p> <p>にんにく たまねぎ きゅうり</p> <p>まきぼしだいこん</p>	<p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.3 kcal 26.1 g 中7 3.5 kcal 33.1 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく まぐる</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>でんぶ いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>にんじん マッシュルーム</p> <p>たまねぎ えだまめ しょうが</p> <p>パセリ セロリ</p> <p>かぼちゃ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお たらこ えんどうまめ そらめ</p> <p>たまねぎ かわちばんかん</p> <p>新茶</p>		<p>あじ 愛知 けん</p> <p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。</p> <p>『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p> 																											
<p>30日</p> <p>のり</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 9.2 kcal 27.7 g 中7 6.6 kcal 35.3 g</p>	<p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく のり</p> <p>こめ ごま</p> <p>さとう あぶら でんぶ</p> <p>にんじん じゃがいも じゃがいも こんにやく</p> <p>きょうねぎ にんじん しいたけ</p> <p>にら たけのこ コーン</p> <p>しょうが きゅうり</p> <p>にんにく たまねぎ きゅうり</p> <p>まきぼしだいこん</p>	<p>31日</p> <p>とりにくの マリアナソース</p> <p>ツナピラフ</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小5 7.3 kcal 26.1 g 中7 3.5 kcal 33.1 g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく まぐる</p> <p>こめ あぶら さとう</p> <p>でんぶ いんげんまめ じゃがいも こんにやく</p> <p>にんじん マッシュルーム</p> <p>たまねぎ えだまめ しょうが</p> <p>パセリ セロリ</p> <p>かぼちゃ</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p> <p>かつお たらこ えんどうまめ そらめ</p> <p>たまねぎ かわちばんかん</p> <p>新茶</p>		<p>あじ 愛知 けん</p> <p>味めぐり(愛知県)</p> <p>今月の味めぐり献立は「愛知県」です。</p> <p>『八杯汁』は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、1丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくたくさん(八杯も)おかわりしてしまうからなどと言われています。</p> 																																					

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) 押しもち麦(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】

※ 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(8訂)に基づいて算出しています。

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

※ 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。

松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kuurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>

出典：愛知県総合教育センター <https://apec.aichi-c.ed.jp> 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>