

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;">味めぐり【和歌山県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『和歌山県』です。 和歌山県の「梅」の生産量は、全国生産量の約6割です。日当たりの良い気候風土が梅栽培に適していたため、和歌山県の南部地域を中心に栽培が広がったといわれています。「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食されていました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p style="text-align: center;">旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さとおいも なし ちちうお きゅうり くり ぶどう</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>第2学期始業式</p> </div> </div>											
<p>5日</p> <p>くきわかめ サラダ のむ ヨーグルト</p> <p>もちむぎ ごはん キーマカレ(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.4. 2g 中 7.93kcal 2.9. 9g</p>		<p>6日</p> <p>【小中のみ】 ミニトマト(アイコ)</p> <p>えびピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.8. 0g 中 7.54kcal 3.5. 4g</p>		<p>7日</p> <p>さんしよあえ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.9. 8g 中 7.83kcal 3.7. 0g</p>		<p>8日</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>パン やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.8. 2g 中 7.55kcal 3.4. 3g</p>		<p>9日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>あまずづけ</p> <p>ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.99kcal 2.4. 1g 中 7.55kcal 3.0. 3g</p>		<p>10日</p> <p>ぎゆうにゆう あげふたにく さんま ごま さとう</p> <p>たけのこ ねぎ もやし にんじん しいたけ ごぼう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.6. 5g 中 7.52kcal 2.9. 7g</p>	
<p>12日</p> <p>きりぼしだいごんのちゆうかサラダ</p> <p>【小中のみ】 こくとうビーンズ</p> <p>ごはん はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.8. 6g 中 8.04kcal 3.5. 0g</p>		<p>13日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ももゼリー</p> <p>ごはん ポークシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 1.9. 6g 中 7.56kcal 2.4. 4g</p>		<p>14日</p> <p>おひたし</p> <p>ホキのころもあげ</p> <p>さといものおもむぎ すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.6. 5g 中 7.20kcal 3.3. 8g</p>		<p>15日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>パン タイビーフ いため</p> <p>【小中のみ】ぶどう(りょうでくばる)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.63kcal 3.1. 1g 中 8.41kcal 3.9. 1g</p>		<p>16日</p> <p>しそひじき</p> <p>ごまつなのアーモンドあえ</p> <p>ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 2.4. 1g 中 7.43kcal 2.9. 3g</p>		<p>17日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく あげ さとう</p> <p>パン いんげんまめ もちむぎ じゃがいも でんぶ</p> <p>ハセリ セロリ エリンギ にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ しめじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.99kcal 2.4. 1g 中 7.55kcal 3.0. 3g</p>	
<p>敬老の日</p>											
<p>19日</p> <p>けいろうひ</p>		<p>20日 味めぐり…和歌山県</p> <p>【小中のみ】 こうやどうふのわらびもち</p> <p>うめごはん</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.30kcal 2.0. 9g 中 7.84kcal 2.5. 6g</p>		<p>21日 旬…はもの天ぷら</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>はものてんぷら</p> <p>ごはん さといものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.6. 2g 中 7.43kcal 3.3. 8g</p>		<p>22日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>パン じゃがいものケチャップに</p> <p>【小中のみ】くるみだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 2.7. 4g 中 8.18kcal 3.3. 8g</p>		<p>23日</p> <p>しゅうぶんひ</p> <p>秋分の日</p>		<p>24日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく あげ さとう</p> <p>パン じゃがいも じゃがいも くるみ</p> <p>えだまめ コーン しめじ トマトピューレー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 2.7. 4g 中 8.18kcal 3.3. 8g</p>	
<p>26日</p> <p>パン ビビンバ(ぐ)</p> <p>もちむぎ ごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.69kcal 2.4. 5g 中 7.24kcal 3.0. 7g</p>		<p>27日</p> <p>チーズ ドレッシング サラダ</p> <p>パン スパゲティ ペスカレ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 2.6. 8g 中 7.36kcal 3.2. 7g</p>		<p>28日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>【幼1び、小2び、中3び】 ししやものなんぼんづけ</p> <p>ごはん きりぼしだいごんのうまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.77kcal 2.2. 9g 中 7.55kcal 2.9. 1g</p>		<p>29日</p> <p>フルーツあえ</p> <p>パン ジャーマンポテト</p> <p>とりにく たまご あげ はも みそ わかめ</p> <p>さといも あぶら こむぎこ さとう</p> <p>ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ すだち きゅうり</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく あげ さとう</p> <p>パン じゃがいも じゃがいも くるみ</p> <p>えだまめ コーン しめじ トマトピューレー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 2.7. 4g 中 8.18kcal 3.3. 8g</p>		<p>30日</p> <p>【小中のみ】 ホキのレモンこ</p> <p>コーンピラフ クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.88kcal 2.5. 3g 中 8.46kcal 3.0. 3g</p>		<p>31日</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく あげ さとう</p> <p>パン じゃがいも じゃがいも くるみ</p> <p>えだまめ コーン しめじ トマトピューレー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 2.7. 4g 中 8.18kcal 3.3. 8g</p>	

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) はも(愛媛) ししやも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) ちくわ(タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ)
 長なす(愛媛・熊本) 里芋(大分・宮崎) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道・福岡・秋田) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島・佐賀・兵庫) キャベツ(熊本・群馬・長野・愛知) チンゲン菜(徳島・長野・福岡)
 こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・北海道) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) 梅干し(和歌山) たけのこ(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(長野) ひじき(松山) わかめ(日本)

※ (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。
 ※ 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(八訂)に基づいて算出しています。
 ※ 週に1回程度みかんジュースが付きまます。
 ※ 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。
 松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp>
 使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」

