

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>3日</b></p> <p>ポイルやさい たいのこうみあげ ごはん さつまいものみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ こめ さつまいも こむぎこ あぶら</p> <p>あげ たまご たい</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2.4 kcal 2.5 0g 中 7 8.2 kcal 3.0 4g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>ぶどうゼリー ツナピラフ じゃがいものベーコン</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン こんにゃく まぐろ</p> <p>にぼし</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8.4 kcal 1.9 3g 中 7 3.7 kcal 2.4 1g</p>	<p><b>5日 行事食…秋まつり(松山酢)</b></p> <p>キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやまずし すまじる</p> <p>ぎゅうにゅう たい わかめ とり こめ さとう でんぶ あぶら</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8.2 kcal 2.1 7g 中 7 4.2 kcal 2.6 6g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>フレンチサラダ こめこパン きのこスパゲティ</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン にぼし だいた こめこパン スパゲティ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1.1 kcal 3.0 6g 中 7 8.0 kcal 3.8 6g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6.3 kcal 2.5 9g 中 7 3.7 kcal 3.3 5g</p>
<p><b>10日</b></p> <p style="font-size: 2em; color: red;">スポーツの日</p>				
<p><b>11日</b></p> <p>りんご ホキのビーンズソースいため ごはん キャラットスープ</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ ベーコン</p> <p>だいず</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2.2 kcal 2.5 6g 中 7 9.2 kcal 3.1 5g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>あげじゃが きんぴら ごはん とうふのごもくあんかけ</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ ベーコン</p> <p>だいず</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8.9 kcal 2.6 4g 中 7 5.2 kcal 3.2 6g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>ひじき サラダ パン クリームピーズ</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ ひじき</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0.3 kcal 2.8 0g 中 7 5.6 kcal 3.4 5g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>そくせきつけ のり まめてつじやくてん ごはん かきたまじる</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ひじき じゃこすりみ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0.9 kcal 2.2 2g 中 7 7.8 kcal 2.7 4g</p>	
<p><b>17日</b></p> <p>ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎ あきのカレー(ルウ) ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ わかめ ヨーグルト</p> <p>さとう ごま</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5.7 kcal 2.6 1g 中 8 4.7 kcal 3.1 5g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>にくだんご あまずし のむヨーグルト さつまいもごはん きのこスープ</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく</p> <p>ごま じゃがいも</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8.8 kcal 2.1 4g 中 7 8.4 kcal 2.9 1g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>すもの さばのみそに ごはん こうやどろふのたまごとし</p> <p>ぎゅうにゅう たまご あけ こうやどろふ</p> <p>みそ わかめ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4.9 kcal 2.6 3g 中 7 5.2 kcal 3.1 9g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>ネリコンカン パン たまごスープ</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン たまご だいた パン あぶら</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7.5 kcal 2.8 9g 中 7 1.4 kcal 3.5 9g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>ごまあえ ごまかな きのこごはん さといものそぼろ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7.6 kcal 2.6 2g 中 7 3.5 kcal 2.7 7g</p>
<p><b>24日 旬…さけフライ</b></p> <p>あまずしつけ さけフライ くりりり たきこみ ごはん とうふじる</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ わかめ</p> <p>さけ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6.3 kcal 2.2 9g 中 7 1.5 kcal 2.8 0g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>ナムル ことうパン ちゅうかさぼ ぎょうざ 【幼1こ 小1こ 中2こ】</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>こむぎこ さとう ごま</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5.8 kcal 2.4 9g 中 7 6.2 kcal 3.2 7g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>なつとう ごはん にくじゃが</p> <p>ぎゅうにゅう ごま なつとう</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7.7 kcal 2.2 9g 中 7 2.4 kcal 2.7 1g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>コーンサラダ スイートポテトパン やさいスープ いかのてんぷら</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく たまご いか</p> <p>あぶら</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8.2 kcal 2.8 5g 中 7 9.3 kcal 2.6 8g</p>	<p><b>28日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>くりとえびの かきあげ ひじきごはん ほうちよう汁</p> <p>ぎゅうにゅう ひじき とりにく たまご いか かまぼこ</p> <p>あげ えび たまご</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3.5 kcal 2.1 9g 中 7 9.3 kcal 2.6 8g</p>
<p><b>31日</b></p> <p>ゆかりあえ 「りょう」でくぼる こいわしのあまずし ごはん ごもくに</p> <p>ぎゅうにゅう ひらてん こんにゃく とりにく</p> <p>だいず いわし</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5.2 kcal 2.8 3g 中 8 1.5 kcal 3.4 8g</p>	<p style="text-align: center;"><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p style="text-align: center;">しゅん さかな やさいくだもの</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  さけ         </div> <div style="text-align: center;">  くり         </div> <div style="text-align: center;">  だいこんぼ         </div> <div style="text-align: center;">  かき         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  きのこるい         </div> <div style="text-align: center;">  さといも         </div> <div style="text-align: center;">  さつまいも         </div> </div>			

**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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(松山)

※ (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

※ 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。

