

| 月曜日                                                                                                                                                                                                                   |       | 火曜日                                                                                                                                                                         |       | 水曜日                                                                                                                                                                                      |       | 木曜日       |       | 金曜日                                                                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------|-------|-----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| <div>あじいしかわけん<br/>味めぐり【石川県】</div> <div>『じぶ煮』は、石川県が加賀藩と呼ばれていた江戸時代から大切に受け継がれてきた郷土料理です。旬の野菜、小麦粉をまぶした鶏肉、すだれ麩などを甘辛い煮汁で煮て、薬味にわさびを添えて仕上げます。江戸時代には、献上料理としてふるまわれていましたが、現在では家庭でのおもてなし料理など、ハレの日の料理として食べられています。</div> <div></div> |       | <div>しゆんさかなやさいくだもの<br/>旬の魚・野菜・果物</div> <div></div>                                                                                                                          |       | <div>1日 行事食…八十八夜（茶飯）</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 572kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>27.8g</td></tr></table></div> |       | エネルギー     | たんぱく質 | 小 572kcal                                                                                                                                                                              | 22.2g | 中 742kcal                                                                                                                                                                              | 27.8g | <div>2日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 605kcal</td><td>21.0g</td></tr><tr><td>中 765kcal</td><td>25.8g</td></tr></table></div> |       | エネルギー     | たんぱく質 | 小 605kcal                                                                                                                                                                             | 21.0g | 中 765kcal                                                                                                                                                                   | 25.8g | <div>3日</div> <div>けんぼうきねんび<br/>憲法記念日</div> |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 572kcal                                                                                                                                                                                                             | 22.2g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 742kcal                                                                                                                                                                                                             | 27.8g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 605kcal                                                                                                                                                                                                             | 21.0g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 765kcal                                                                                                                                                                                                             | 25.8g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| <div>6日</div> <div>ふりかえきゅうじつ<br/>振替休日</div>                                                                                                                                                                           |       | <div>7日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 741kcal</td><td>27.5g</td></tr></table></div> |       | エネルギー                                                                                                                                                                                    | たんぱく質 | 小 576kcal | 22.2g | 中 741kcal                                                                                                                                                                              | 27.5g | <div>8日 旬…そら豆のかき揚げ</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 615kcal</td><td>21.8g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>27.7g</td></tr></table></div> |       | エネルギー                                                                                                                                                                       | たんぱく質 | 小 615kcal | 21.8g | 中 770kcal                                                                                                                                                                             | 27.7g | <div>9日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 574kcal</td><td>28.2g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>34.8g</td></tr></table></div> |       | エネルギー                                       | たんぱく質 | 小 574kcal | 28.2g | 中 716kcal                                                                                                                                                                    | 34.8g | <div>10日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 562kcal</td><td>23.2g</td></tr><tr><td>中 734kcal</td><td>29.8g</td></tr></table></div> |       | エネルギー     | たんぱく質 | 小 562kcal | 23.2g | 中 734kcal                                                                                                                                                                                             | 29.8g |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 576kcal                                                                                                                                                                                                             | 22.2g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 741kcal                                                                                                                                                                                                             | 27.5g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 615kcal                                                                                                                                                                                                             | 21.8g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 770kcal                                                                                                                                                                                                             | 27.7g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 574kcal                                                                                                                                                                                                             | 28.2g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 716kcal                                                                                                                                                                                                             | 34.8g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 562kcal                                                                                                                                                                                                             | 23.2g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 734kcal                                                                                                                                                                                                             | 29.8g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| <div>13日</div> <div>こまつなのおひたし</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 635kcal</td><td>28.5g</td></tr><tr><td>中 810kcal</td><td>37.0g</td></tr></table></div>                     |       | エネルギー                                                                                                                                                                       | たんぱく質 | 小 635kcal                                                                                                                                                                                | 28.5g | 中 810kcal | 37.0g | <div>14日 旬…えんどうごはん</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 604kcal</td><td>22.5g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>28.1g</td></tr></table></div> |       | エネルギー                                                                                                                                                                                  | たんぱく質 | 小 604kcal                                                                                                                                                                   | 22.5g | 中 770kcal | 28.1g | <div>15日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 620kcal</td><td>25.8g</td></tr><tr><td>中 791kcal</td><td>32.1g</td></tr></table></div>          |       | エネルギー                                                                                                                                                                       | たんぱく質 | 小 620kcal                                   | 25.8g | 中 791kcal | 32.1g | <div>16日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 582kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 739kcal</td><td>28.4g</td></tr></table></div> |       | エネルギー                                                                                                                                                                        | たんぱく質 | 小 582kcal | 23.0g | 中 739kcal | 28.4g | <div>17日</div> <div>いそあえ「りょう」でくばる</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>23.4g</td></tr><tr><td>中 747kcal</td><td>28.5g</td></tr></table></div> |       | エネルギー | たんぱく質 | 小 599kcal | 23.4g | 中 747kcal | 28.5g |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 635kcal                                                                                                                                                                                                             | 28.5g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 810kcal                                                                                                                                                                                                             | 37.0g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 604kcal                                                                                                                                                                                                             | 22.5g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 770kcal                                                                                                                                                                                                             | 28.1g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 620kcal                                                                                                                                                                                                             | 25.8g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 791kcal                                                                                                                                                                                                             | 32.1g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 582kcal                                                                                                                                                                                                             | 23.0g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 739kcal                                                                                                                                                                                                             | 28.4g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 599kcal                                                                                                                                                                                                             | 23.4g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 747kcal                                                                                                                                                                                                             | 28.5g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| <div>20日 とれたて感謝の日 …新たまねぎのみそ汁</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 570kcal</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>33.0g</td></tr></table></div>                      |       | エネルギー                                                                                                                                                                       | たんぱく質 | 小 570kcal                                                                                                                                                                                | 26.7g | 中 724kcal | 33.0g | <div>21日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>23.6g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>29.8g</td></tr></table></div>           |       | エネルギー                                                                                                                                                                                  | たんぱく質 | 小 558kcal                                                                                                                                                                   | 23.6g | 中 716kcal | 29.8g | <div>22日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>26.9g</td></tr><tr><td>中 727kcal</td><td>33.7g</td></tr></table></div>          |       | エネルギー                                                                                                                                                                       | たんぱく質 | 小 573kcal                                   | 26.9g | 中 727kcal | 33.7g | <div>23日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>30.0g</td></tr></table></div> |       | エネルギー                                                                                                                                                                        | たんぱく質 | 小 586kcal | 24.5g | 中 716kcal | 30.0g | <div>24日</div> <div>かふうサラダ</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>21.3g</td></tr><tr><td>中 806kcal</td><td>27.4g</td></tr></table></div>        |       | エネルギー | たんぱく質 | 小 607kcal | 21.3g | 中 806kcal | 27.4g |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 570kcal                                                                                                                                                                                                             | 26.7g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 724kcal                                                                                                                                                                                                             | 33.0g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 558kcal                                                                                                                                                                                                             | 23.6g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 716kcal                                                                                                                                                                                                             | 29.8g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 573kcal                                                                                                                                                                                                             | 26.9g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 727kcal                                                                                                                                                                                                             | 33.7g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 586kcal                                                                                                                                                                                                             | 24.5g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 716kcal                                                                                                                                                                                                             | 30.0g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 607kcal                                                                                                                                                                                                             | 21.3g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 806kcal                                                                                                                                                                                                             | 27.4g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| <div>27日</div> <div>おひたし (中)なっとう おこのみてん</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 559kcal</td><td>22.4g</td></tr><tr><td>中 750kcal</td><td>30.5g</td></tr></table></div>           |       | エネルギー                                                                                                                                                                       | たんぱく質 | 小 559kcal                                                                                                                                                                                | 22.4g | 中 750kcal | 30.5g | <div>28日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 591kcal</td><td>23.3g</td></tr><tr><td>中 764kcal</td><td>29.1g</td></tr></table></div>           |       | エネルギー                                                                                                                                                                                  | たんぱく質 | 小 591kcal                                                                                                                                                                   | 23.3g | 中 764kcal | 29.1g | <div>29日 味めぐり…石川県</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 603kcal</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>中 786kcal</td><td>33.8g</td></tr></table></div> |       | エネルギー                                                                                                                                                                       | たんぱく質 | 小 603kcal                                   | 26.7g | 中 786kcal | 33.8g | <div>30日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>29.0g</td></tr><tr><td>中 747kcal</td><td>35.9g</td></tr></table></div> |       | エネルギー                                                                                                                                                                        | たんぱく質 | 小 586kcal | 29.0g | 中 747kcal | 35.9g | <div>31日</div> <div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 629kcal</td><td>28.1g</td></tr><tr><td>中 802kcal</td><td>36.0g</td></tr></table></div>                          |       | エネルギー | たんぱく質 | 小 629kcal | 28.1g | 中 802kcal | 36.0g |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 559kcal                                                                                                                                                                                                             | 22.4g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 750kcal                                                                                                                                                                                                             | 30.5g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 591kcal                                                                                                                                                                                                             | 23.3g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 764kcal                                                                                                                                                                                                             | 29.1g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 603kcal                                                                                                                                                                                                             | 26.7g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 786kcal                                                                                                                                                                                                             | 33.8g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 586kcal                                                                                                                                                                                                             | 29.0g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 747kcal                                                                                                                                                                                                             | 35.9g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 小 629kcal                                                                                                                                                                                                             | 28.1g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |
| 中 802kcal                                                                                                                                                                                                             | 36.0g |                                                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                                                          |       |           |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                                                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                             |       |                                             |       |           |       |                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                                                              |       |           |       |           |       |                                                                                                                                                                                                       |       |       |       |           |       |           |       |

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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ) すり身・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) ひよこ豆(アメリカ) 緑茶(日本・鹿児島) にら(高知・宮崎) じゃがいも(長崎・鹿児島・愛媛・北海道) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) にんじん(徳島・長崎・熊本・和歌山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・長崎・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) かぼちゃ(ニュージーランド・鹿児島・中南米) しょうが(高知・熊本・愛媛) えんどう豆(和歌山・愛媛) そら豆(愛媛) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) ごぼう(岡山・青森・宮崎・鹿児島) たけのこ(愛媛) くきわかめ(徳島) わかめ(宮城) 昆布(北海道) マッシュルーム(千葉) 河内晩柑(愛媛) しめじ(香川・福岡・広島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) 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品】  
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】  
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 月に4回程度みかんジュースがつきます。  
※ 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。  
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>