



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物 たこ たろう うなぎ とうもろこし すいか えだまめ きゅうり なす						1日		2日	
赤 フレンチサラダ パン なつやさいのスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 602kcal 21.1g 中 759kcal 25.8g		赤 ぎゅうにゅう ベーコン パン あぶら スパゲティ さとう たまねぎ トマト なす ズッキーニ キャベツ ピーマン にんじん マッシュルーム きゅうり エネルギー たんぱく質 小 655kcal 30.1g 中 827kcal 37.5g		赤 ぎゅうにゅう ひらてん あげ とりにく だいず こめ あぶら さとう こんにやく にんじん パセリ キャベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 655kcal 30.1g 中 827kcal 37.5g		赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく にぼし たまご パン ごまあぶら はるさめ あぶら こむぎこ キャベツ すいか チンゲンサイ にんじん しいたけ コーン かぼちゃ オクラ エネルギー たんぱく質 小 678kcal 24.8g 中 852kcal 31.1g		赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく にぼし たまご パン ごまあぶら はるさめ あぶら こむぎこ キャベツ すいか チンゲンサイ にんじん しいたけ コーン かぼちゃ オクラ エネルギー たんぱく質 小 678kcal 24.8g 中 852kcal 31.1g	
5日		6日		7日 行事食…七夕 (そうめん汁)		8日 味めぐり…熊本県		9日	
赤 ホキのからあげ ナムル ごはん マーボー なす エネルギー たんぱく質 小 626kcal 25.1g 中 780kcal 30.7g		赤 しょうゆドレッシング サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ コーン エネルギー たんぱく質 小 669kcal 28.4g 中 853kcal 35.6g		赤 えびのてんぷら キャベツの おひたし たこめし そうめん じる エネルギー たんぱく質 小 595kcal 25.7g 中 755kcal 32.1g		赤 なつやさいの かきあげ パン タイビー えん すいか エネルギー たんぱく質 小 678kcal 24.8g 中 852kcal 31.1g		赤 チーズ アーモンド あえ ごはん じゃがいもの カレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.9g 中 797kcal 29.0g	
12日 とれたて感謝の日…長なす		13日		14日		15日		16日	
赤 わかどりのからあげ いそあえ ごはん ながすの みそする エネルギー たんぱく質 小 616kcal 24.1g 中 783kcal 29.6g		赤 とりにくの トマトソースに キャロットパン ピーマン じる えだまめのしおゆで エネルギー たんぱく質 小 624kcal 29.7g 中 777kcal 36.7g		赤 かわり きんぴら もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり ぐ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 27.3g 中 785kcal 34.9g		赤 ごはん コーン サラダ ことうパン えだまめ スープ ししゃもフライ エネルギー たんぱく質 小 677kcal 24.0g 中 838kcal 29.0g		赤 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん あつあけの ちゅうかい ため エネルギー たんぱく質 小 658kcal 24.7g 中 829kcal 30.8g	
19日 旬…夏野菜カレー		20日							
赤 ごまドレッシング サラダ デザート もちむぎ ごはん なつやさい カレー ルウ エネルギー たんぱく質 小 667kcal 21.0g 中 851kcal 26.4g		赤 くわかめの サラダ パン ようふう にこみ だいずいり エネルギー たんぱく質 小 610kcal 27.7g 中 765kcal 35.3g							

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たちうお(愛媛) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー・チリ) 豆腐・あげ(カナダ) 平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) たけのこ(愛媛) じゃがいも(長崎・千葉・愛媛・青森) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・鹿児島・長崎・愛媛・岡山・熊本・愛知) にんじん(青森・北海道・長崎) トマト(愛媛・熊本・高知) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・熊本) キャベツ(群馬・長野・愛知・愛媛・熊本) 枝豆(愛媛・徳島・大分) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・北海道) たまねぎ(松山・愛媛) なす(愛媛・熊本) オクラ(九州) コーン(大分・北海道) すいか(愛媛・鳥取・熊本・石川・長野・山形) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(日本) きくらげ(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べ物】
黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり
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

※週に1回程度みかんジュースがつけます。
※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。
※松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>