



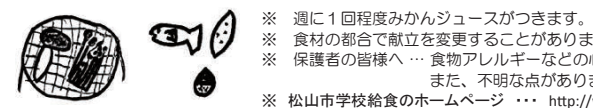
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>2日 旬…さけフライ</b> すだちふうみづけ さけフライ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 3.0 5g 中 8.1 kcal 3.7 9g	ぎゅうにゅう ひらたけ とりにく こんぶ たまご だいず さけ こめ パンこ こんにやく あぶら さとう じゃがいも さとう こむぎこ たけのこ さやいんげん にんじん ごぼう キャベツ きゅうり すだち	<b>3日</b> コーンサラダ パン スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.4 9g 中 7.6 kcal 3.0 7g	ぎゅうにゅう ベーコン たりにく パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド えだまめ コーン にんじん にんじん たまねぎ トマトピューレー キャベツ きゅうり	<b>4日</b> あつあげと ひじきのもの こざかな もちむぎ ごはん ぶたまた どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.8 3g 中 7.2 kcal 3.5 1g	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく とりにく こめ もちむぎ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん	<b>5日</b> ゼリー えびの こうみあげ わかめごはん ちゅうか そば エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.6 7g 中 7.3 kcal 3.0 0g	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく えび こめ レモンゼリー ちゅうかさ こむぎこ きくらげ ねぎ にんじん たけのこ しょうが パセリ	<b>6日 行事食…秋まつり(松山絆)</b> おひたし せんざんき まつやますし すましじる エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6 0g 中 7.6 kcal 3.2 7g	ぎゅうにゅう こんにゃく とりにく うずらたまご さとう じゃがいも でんぶん あぶら にんじん しょうが しいたけ さやいんげん ねぎ えのきたけ たまねぎ
<b>9日 スポーツの日</b>									
<b>9日</b> そくせきつけ たいのもみあげ さぶらぎ ごはん そうへいじる エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.7 6g 中 7.8 kcal 3.4 8g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい みそ たまご こめ さつまいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん しいたけ にんじん はくさい ごぼう にんにく たかあん キャベツ	<b>10日 味のめぐり…三重県</b> いそあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん さつまいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 2.3 5g 中 7.1 kcal 2.9 7g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい みそ たまご こめ さつまいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん しいたけ にんじん はくさい ごぼう にんにく たかあん キャベツ	<b>11日</b> いそあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん さつまいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 2.3 5g 中 7.1 kcal 2.9 7g	ぎゅうにゅう のり あげ みそ ぶたにく こめ さつまいも さとう あぶら たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	<b>12日</b> 「りょう」でくばる あまずつけ こいわしの からあげ ごはん しいりどうふ エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7 1g 中 7.9 kcal 3.3 0g	ぎゅうにゅう いわし たまご とりにく こめ あぶら さとう でんぶん えだまめ コーン にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	<b>13日</b> さつまいもの かきあげ ごはん タイピーエン エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.2 3g 中 7.9 kcal 2.7 6g	ぎゅうにゅう かまぼこ のり えび こめ こむぎこ でんぶん はくさい さつまいも あぶら ねぎ キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう
<b>16日</b> なつとう ごまあえ もちむぎ ごはん さつまいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.2 9g 中 7.0 kcal 2.6 9g	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ もちむぎ さとう でんぶん さつまいも さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ	<b>17日</b> ハンバーグの ソースかけ パン キャロット スープ ポイルキャベツ エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.8 8g 中 7.9 kcal 3.4 8g	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ぶたにく あぶら パン じゃがいも でんぶん さとう ロード にんじん パセリ たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ	<b>18日</b> ちぎり じゃこてん きのごはん すいとん エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.1 8g 中 7.2 kcal 2.6 7g	ぎゅうにゅう じゃこすりみ たまご こめ あぶら すいとん こむぎこ さとう エリンギ たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ はくさい だいこん	<b>19日</b> ホキの あまからに ごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.3 3g 中 7.2 kcal 2.8 6g	ぎゅうにゅう ホキ さくらわ こめ ワンタン こんにやく さとう じゃがいも でんぶん あぶら エリンギ たけのこ さやいんげん	<b>20日</b> アーモンドあえ さばのみそに ごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.6 1g 中 8.4 kcal 3.2 7g	ぎゅうにゅう みそ とりにく さば こめ アーモンド こんにやく さとう じゃがいも でんぶん さとう ねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな
<b>23日</b> ゼリー ナムル ビビンバふう まぜごはん たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 1.9 9g 中 7.3 kcal 2.4 4g	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら たら きゅうり にんじん にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん こまつな	<b>24日</b> しょうゆ ドレッシングサラダ パン きのご スパゲティ りんご エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.3 8g 中 7.4 kcal 2.9 3g	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ パン スパゲティ あぶら さとう エリンギ こまつな キャベツ りんご	<b>25日</b> パンサンス ごはん あつあげと ぶたにくの ちゅうかいりめ エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3 0g 中 7.2 kcal 3.0 1g	ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく こめ ごまあぶら さとう でんぶん はくさい たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん もやし きくらげ しょうが	<b>26日</b> とりにくの マリアナス こくろ ひめむぎパン やさいたっぷり スープ だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7 5g 中 7.8 kcal 3.3 6g	ぎゅうにゅう だいず にぼし パン あぶら こんにやく さとう くるぎとう さとう もちむぎ でんぶん じゃがいも たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん しょうが	<b>27日</b> ごまあえ ホキのころもあげ くりごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3 0g 中 7.6 kcal 2.8 9g	ぎゅうにゅう ホキ たまご こめ さとう ごまあぶら ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ
<b>30日</b> ひじきサラダ ヨーグルト ごはん あきのカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.1 8g 中 7.7 kcal 2.5 9g	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ヨーグルト こめ さとう あぶら じゃがいも さとう にんにく しめじ エリンギ にんじん たまねぎ コーン きゅうり	<b>31日</b> きわかめの サラダ パン クリーム ビーンズ なし エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7 9g 中 7.5 kcal 3.4 7g	ぎゅうにゅう くきわかめ とりにく だいず パン さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら にんじん なし パセリ たまねぎ キャベツ だいこん コーン	<b>旬の魚・野菜・果物</b> さけ くり かき だいこんぼ きこのりい さつまいも さつまいも					<b>味のめぐり(三重県)</b> 今月の味のめぐり献立は『三重県』です。『さぶらぎごはん』は松阪市米ノ庄町に昔から伝わるご飯です。「さぶらぎ」とは「田開き」という意味です。田植えをする時に苗がうまうま育つようにと、炒った大豆の入った『さぶらぎごはん』を供えて、田の神様をお願いをしました。『僧兵汁』は、いしのし肉やにんにく、季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての料理です。三重郡菟野湯の山にある三嶽寺というお寺で、修行をしていた僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・日本) 油揚げ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) さつまいも(九州) にんじん(北海道・青森・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・群馬) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城) くり(愛媛・熊本・茨城) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野・山形) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(香川・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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立  
旬…旬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/krashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

【イラスト提供】 菟鷹小学校  
ゆい、定、スクイク、りゅうピー

