

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>味めぐり【長野県】</b></p> <p>野沢菜は、野沢温泉の住職が京都からかぶの種を持ち帰り、育てているうちに突然変異を起こしたのが始まりとされています。野沢温泉の地名から「野沢菜」と名付けられました。野沢菜は野沢菜漬けに加工され、そのまま食べるだけでなく、おにぎりやおやきの具、パスタなどの具材に利用されています。給食では、『野沢菜チャーハン』にしています。</p>	<p><b>1日</b></p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 28.4g 中 774kcal 35.1g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>パンキン スープ</p> <p>アーモンドいりだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 25.6g 中 728kcal 31.5g</p>	<p><b>3日 行事食…秋祭り(松山許)</b></p> <p>旬…かきあげ(さつまいも)</p> <p>かきあげ</p> <p>まつやまずし</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 21.6g 中 736kcal 26.3g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 23.1g 中 769kcal 28.1g</p>
<p><b>7日</b></p> <p><b>ちほうさい 地方祭</b></p>	<p><b>8日</b></p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん いりどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 28.9g 中 760kcal 35.8g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>えびのチリソース</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかいため</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 31.2g 中 813kcal 39.0g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>とうふのかわりあげ</p> <p>しそひじき</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 21.4g 中 767kcal 26.1g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>カレーライス(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 20.6g 中 758kcal 24.9g</p>
<p><b>14日</b></p> <p><b>スポーツの日</b></p>	<p><b>15日</b></p> <p>ホキのフルーツソース</p> <p>チキンピラフ</p> <p>ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 26.5g 中 756kcal 33.6g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>ポイル やさい</p> <p>スイートポテパン</p> <p>しろういんげんまめのスープ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 28.0g 中 771kcal 35.7g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>かわりきんぴら</p> <p>アーモンド</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.9g 中 749kcal 31.0g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>はくさいサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>クリームピーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.4g 中 756kcal 34.1g</p>
<p><b>21日</b></p> <p>すぶた</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 23.4g 中 735kcal 28.5g</p>	<p><b>22日 味めぐり…長野県</b></p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さけのたつたあげ</p> <p>のざわなごはん</p> <p>きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 27.0g 中 771kcal 33.4g</p>	<p><b>23日 旬…きのこスパゲッティ</b></p> <p>かいそうサラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこスパゲッティ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 22.8g 中 748kcal 28.3g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>たいの やさいあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>のつべじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 23.7g 中 784kcal 28.6g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>なっとう</p> <p>アーモンド</p> <p>なます</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 22.7g 中 759kcal 28.5g</p>
<p><b>28日</b></p> <p>ヨーグルト</p> <p>コーン</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 22.6g 中 792kcal 27.9g</p>	<p><b>29日 いそあえ</b></p> <p>いわしのうめに</p> <p>ごはん</p> <p>さといものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 22.9g 中 732kcal 27.6g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>いかのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 571kcal 27.0g 中 716kcal 33.2g</p>	<p><b>31日</b></p> <p>ホキのみじあげ</p> <p>くりいり</p> <p>たきこみごはん</p> <p>ほうちようじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 23.8g 中 766kcal 29.1g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>さけ</p> <p>さといも</p> <p>さつまいも</p> <p>くり</p> <p>だいこん</p> <p>きのこ</p> <p>にいたかなし</p>

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さけ(北海道) いわし(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) さといも(九州) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・宮崎・茨城) にんじん(北海道) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・広島・茨城・群馬・徳島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) だいこん(北海道・熊本・青森) ごぼう(北海道・鹿児島・青森・岡山・宮崎) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島) くり(愛媛) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・広島) しいたけ(日本) エリンギ(香川・広島) きくらげ(愛媛) わかめ(日本) こんぶ(北海道) きわかめ(徳島) ひじき(松山)

※ (小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。  
 ※ 月に数回みかんジュースがつかます。  
 ※ 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。  
 ※ 松山市学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

