

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 とれたてビチビチ魚の日 ポイルやさい たいのこみあげ ごはん さつまいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.5g 中 786kcal 31.0g	4日 ひじき サラダ パン クリームビーンズ エネルギー たんぱく質 小 596kcal 27.1g 中 747kcal 33.4g	5日 行事食…秋まつり(松山県) とれたてビチビチ魚の日 キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 589kcal 22.8g 中 753kcal 28.1g	6日 ホキのビーンズ ソースいため スイートポテトパン キャロットスープ エネルギー たんぱく質 小 645kcal 29.6g 中 814kcal 36.6g	7日 バンサンス ぶどうゼリー もちむぎごはん ちゅうかどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 584kcal 24.8g 中 750kcal 32.0g
10日 スポーツの日	11日 ナムル こくとうパン ちゅうかそば ぎょうざ 小1こ 中2こ エネルギー たんぱく質 小 558kcal 24.9g 中 762kcal 32.7g	12日 そくせきづけ まめてつじやくてん ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 604kcal 21.6g 中 773kcal 26.8g	13日 こんぶ サラダ のり ごはん じゃがいものベーコンに エネルギー たんぱく質 小 585kcal 19.7g 中 755kcal 24.8g	14日 あげじゃが きんぴら ごはん とうふのこもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 604kcal 25.9g 中 772kcal 32.0g
17日 ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎごはん あきのカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 672kcal 24.7g 中 868kcal 29.7g	18日 フレンチ サラダ ひめむぎパン きのこスパゲティ だいずいり エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.6g 中 754kcal 34.6g	19日 すもの さばのみそに ごはん こうやどろふのたまごとし エネルギー たんぱく質 小 648kcal 26.3g 中 812kcal 31.9g	20日 にくだんこのあまずし ごはん きのこスープ エネルギー たんぱく質 小 618kcal 21.3g 中 774kcal 26.0g	21日 ごまあえ きのごはん さといものそばろに エネルギー たんぱく質 小 566kcal 23.6g 中 725kcal 29.7g
24日 旬…さけフライ あまづづけ さけフライ くりいり たきこみごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 562kcal 22.9g 中 715kcal 28.0g	25日 チリコンカン パン たまごスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 582kcal 28.9g 中 726kcal 35.9g	26日 なつどう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 577kcal 22.9g 中 724kcal 27.1g	27日 味めぐり…愛媛県 こざかな ひじきめし エネルギー たんぱく質 小 600kcal 23.6g 中 757kcal 28.4g	28日 さんしよくあえ いかのてんぷら ごはん きりぼしだいごんのうまに エネルギー たんぱく質 小 637kcal 26.3g 中 801kcal 31.9g
31日 ゆかりあえ ひらてん だいず こんぶ いわし こめ こんにやく あぶらこめこ さとう でんぶ えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 618kcal 27.1g 中 785kcal 33.5g	旬の魚・野菜・果物 さけ くり さといも さつまいも だいこんば きのこるい			

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

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

※ (小) は小学校のみ、(中) は中学校のみ使用する食品を記載しています。
 ※ 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 ※ 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 ※ 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(Ⅰ訂)に基づいて算出しています。

味めぐり…日本の味めぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースが付きます。
 ※ 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。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



＜松山市HP＞

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」