

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>2日</p> <p>いそあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 8kcal 2.3 5g 中 7 1 8kcal 2.9 7g</p>	<p>3日</p> <p>あつあげど ひじきのもの</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ぶたたまごんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 2.9 0g 中 7 7 3kcal 3.5 8g</p>	<p>4日</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>えびピラフ</p> <p>キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 4kcal 2.6 9g 中 7 9 6kcal 3.2 2g</p>	<p>5日 行事食…秋まつり(松山餅)</p> <p>おひたし</p> <p>せんざんき</p> <p>まつやまずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 7kcal 2.6 0g 中 7 6 7kcal 3.2 7g</p>	<p>6日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップしめじ</p> <p>キャロットパン</p> <p>ちゅうかさそば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 4kcal 2.6 8g 中 7 1 8kcal 3.3 3g</p>	
<p>9日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10日</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 6kcal 2.6 4g 中 7 5 5kcal 3.1 9g</p>	<p>11日</p> <p>わかどりのマリナソース</p> <p>ごはん やさい たつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 5kcal 2.0 9g 中 7 3 0kcal 2.5 2g</p>	<p>12日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>ホキのころもあげ</p> <p>くりごはん にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 9kcal 2.2 9g 中 7 5 9kcal 2.8 8g</p>	<p>13日</p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 3kcal 2.7 9g 中 7 5 5kcal 3.4 7g</p>	
<p>16日</p> <p>あまずづけ「りょうでくぼる」</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん いりどうぶ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 3kcal 2.7 1g 中 7 9 5kcal 3.3 0g</p>	<p>17日</p> <p>なつとう</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>さといものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 9kcal 2.3 5g 中 7 1 3kcal 2.7 6g</p>	<p>18日</p> <p>ホキのあまからに</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 8kcal 2.3 2g 中 7 2 4kcal 2.8 4g</p>	<p>19日 旬…さけフライ</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 0kcal 3.0 4g 中 8 1 7kcal 3.7 8g</p>	<p>20日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 9kcal 2.5 0g 中 7 2 5kcal 3.0 8g</p>	
<p>23日 味めぐり…三重県</p> <p>そくせきづけ</p> <p>たいのみあげ</p> <p>さぶらぎごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 9kcal 2.7 3g 中 7 8 1kcal 3.4 0g</p>	<p>24日</p> <p>ゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 8kcal 2.0 7g 中 7 2 8kcal 2.5 6g</p>	<p>25日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいものケチャップど</p> <p>アーモンドいりだいずり(小・中のみ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 3kcal 2.7 0g 中 7 6 8kcal 3.3 5g</p>	<p>26日 旬…きのこごはん</p> <p>ちぎりじゃこてん</p> <p>きのこごはん</p> <p>すいとん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 8kcal 2.1 8g 中 7 2 3kcal 2.6 7g</p>	<p>27日</p> <p>さつまいものかきあげ</p> <p>こめパン</p> <p>タイビーエン</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 8kcal 2.8 7g 中 8 1 7kcal 3.6 3g</p>	
<p>30日</p> <p>ごまずあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 5 3kcal 2.4 6g 中 8 3 8kcal 3.0 8g</p>	<p>31日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>あきのカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 2.1 8g 中 7 7 0kcal 2.5 9g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ くり さき</p> <p>きのこるい さといも さつまいも</p> <p>だいこんぼ</p>			<p>あじめくり(三重県)</p> <p>今月の味めぐり献立は『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く育つようにと、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、いのしし肉やんにく、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。</p>

松山市学校給食の 今日のお食品の産地

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) さといも(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。
 ※ (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 ※ (き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 ※ (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
 ※ … 松山とれたて食品を使った料理【食材は太字にしています】

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
 …三津浜独自献立の日

※ 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。
 ※ 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。
 ※ 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/gakkoukyusyoku.html>

