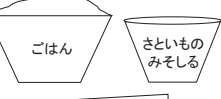
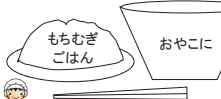
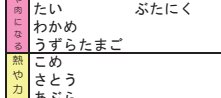
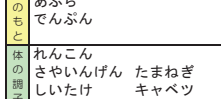
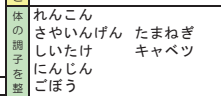
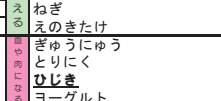
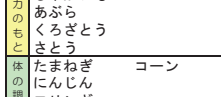
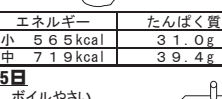
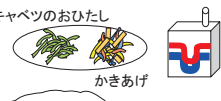
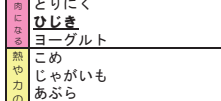
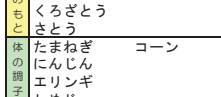
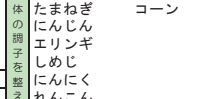
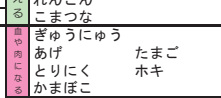
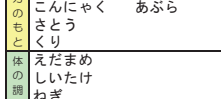
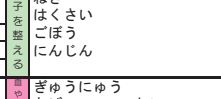
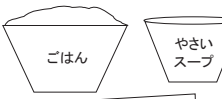
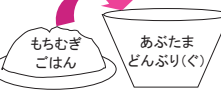
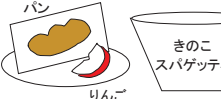
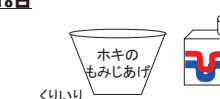
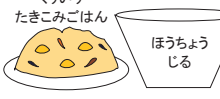
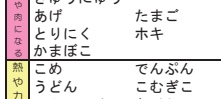
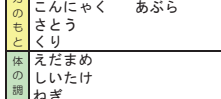
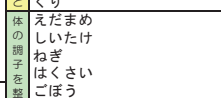
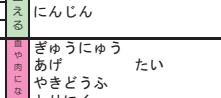
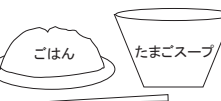
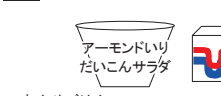
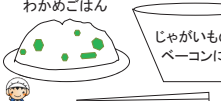
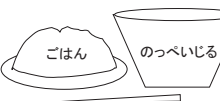
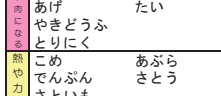
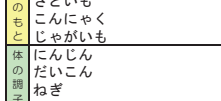
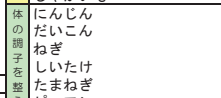
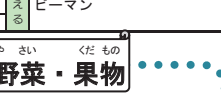
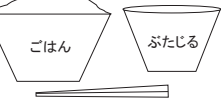
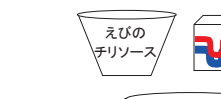
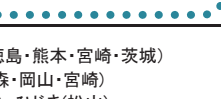


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																																																																																																																																																																																																
あじながのけん 味めぐり【長野県】 野沢菜は、野沢温泉の住職が京都からかぶの種を持ち帰り、育てているうち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。 		1日  スイートポテトパン  クリームピーズ なし <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 626kcal</td><td>27.6g</td></tr><tr><td>中 783kcal</td><td>34.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	27.6g	中 783kcal	34.1g	2日  いそあえ  いわしのうめに ごはん さといものみそしる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.6g</td></tr><tr><td>中 780kcal</td><td>28.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.6g	中 780kcal	28.3g	3日  なつとう  あおなの にびたし もちむぎごはん おやこに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>27.5g</td></tr><tr><td>中 774kcal</td><td>34.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	27.5g	中 774kcal	34.6g	4日  ボイルキャベツ  ぶたにくのからあげ まつやまずし すましじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 745kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.0g	中 745kcal	29.8g	5日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 745kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.0g	中 745kcal	29.8g	6日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 745kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.0g	中 745kcal	29.8g	7日  ちほうさい 地方祭 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 565kcal</td><td>31.0g</td></tr><tr><td>中 719kcal</td><td>39.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	31.0g	中 719kcal	39.4g	8日  ホキのフルーツソース  こめパン  ほうれんそうのスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 565kcal</td><td>31.0g</td></tr><tr><td>中 719kcal</td><td>39.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	31.0g	中 719kcal	39.4g	9日  旬…かきあげ(さつまいも)  キャベツのおひたし かきあげ ごはん ごもくに <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 665kcal</td><td>26.4g</td></tr><tr><td>中 834kcal</td><td>32.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 665kcal	26.4g	中 834kcal	32.2g	10日  しょうゆドレッシングサラダ  いかのからあげ ごはん ちゅうかスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 565kcal</td><td>22.8g</td></tr><tr><td>中 719kcal</td><td>27.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 565kcal	22.8g	中 719kcal	27.8g	11日  ひじき  サラダ ヨーグルト ごはん カレーライス(ルー) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 617kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 795kcal</td><td>26.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	22.2g	中 795kcal	26.2g	12日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 745kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.0g	中 745kcal	29.8g	13日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 745kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.0g	中 745kcal	29.8g	14日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 745kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.0g	中 745kcal	29.8g	15日  ポイルやさい  わかどりのからあげ ごはん やさいスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 560kcal</td><td>23.3g</td></tr><tr><td>中 723kcal</td><td>29.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	23.3g	中 723kcal	29.5g	16日  れんこんのきんぴら  もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり(ぐ) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 611kcal</td><td>26.1g</td></tr><tr><td>中 776kcal</td><td>32.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	26.1g	中 776kcal	32.7g	17日  旬…きのこスパゲッティ  かいそう サラダ パン きのこ スパゲッティ りんご <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 586kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>27.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	22.2g	中 743kcal	27.5g	18日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 745kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.0g	中 745kcal	29.8g	19日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 745kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.0g	中 745kcal	29.8g	20日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 578kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 745kcal</td><td>29.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.0g	中 745kcal	29.8g	21日  味めぐり…長野県  こまつなのおひたし さけ さけのたつたあげ のざわな チャーハン きのこ スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 561kcal</td><td>26.3g</td></tr><tr><td>中 713kcal</td><td>32.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	26.3g	中 713kcal	32.7g	22日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.5g	中 725kcal	31.0g	23日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.5g	中 725kcal	31.0g	24日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.5g	中 725kcal	31.0g	25日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.5g	中 725kcal	31.0g	26日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.5g	中 725kcal	31.0g	27日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 573kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>31.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.5g	中 725kcal	31.0g	28日  「りょう」でくばる  すだちふみづけ しそひじき こいわしのからあげ ごはん いりどうふ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>28.4g</td></tr><tr><td>中 777kcal</td><td>35.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	28.4g	中 777kcal	35.0g	29日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 717kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	24.8g	中 717kcal	30.6g	30日  あまずけ  ごまかな(幼のみ) ひめむぎパン ごはん ぶたじる <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 636kcal</td><td>21.5g</td></tr><tr><td>中 801kcal</td><td>26.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	21.5g	中 801kcal	26.0g	31日  えびのチリソース  ごはん ちゅうかいため <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 584kcal</td><td>28.2g</td></tr><tr><td>中 752kcal</td><td>35.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	28.2g	中 752kcal	35.2g	32日  ぎゅうにゅう なつとう  たまご とりにく あげ こめ さとう あぶら じゃがいも <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 717kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	24.8g	中 717kcal	30.6g	33日  旬の魚・野菜・果物  だにこんば さといも さつまいも くり さけ きのこ にいたかなし <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 717kcal</td><td>30.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	24.8g	中 717kcal	30.6g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 626kcal	27.6g																																																																																																																																																																																																																																							
中 783kcal	34.1g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 627kcal	23.6g																																																																																																																																																																																																																																							
中 780kcal	28.3g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 601kcal	27.5g																																																																																																																																																																																																																																							
中 774kcal	34.6g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 578kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 745kcal	29.8g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 578kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 745kcal	29.8g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 578kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 745kcal	29.8g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 565kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 719kcal	39.4g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 565kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 719kcal	39.4g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 665kcal	26.4g																																																																																																																																																																																																																																							
中 834kcal	32.2g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 565kcal	22.8g																																																																																																																																																																																																																																							
中 719kcal	27.8g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 617kcal	22.2g																																																																																																																																																																																																																																							
中 795kcal	26.2g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 578kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 745kcal	29.8g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 578kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 745kcal	29.8g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 578kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 745kcal	29.8g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 560kcal	23.3g																																																																																																																																																																																																																																							
中 723kcal	29.5g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 611kcal	26.1g																																																																																																																																																																																																																																							
中 776kcal	32.7g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 586kcal	22.2g																																																																																																																																																																																																																																							
中 743kcal	27.5g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 578kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 745kcal	29.8g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 578kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 745kcal	29.8g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 578kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																							
中 745kcal	29.8g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 561kcal	26.3g																																																																																																																																																																																																																																							
中 713kcal	32.7g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 573kcal	24.5g																																																																																																																																																																																																																																							
中 725kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 573kcal	24.5g																																																																																																																																																																																																																																							
中 725kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 573kcal	24.5g																																																																																																																																																																																																																																							
中 725kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 573kcal	24.5g																																																																																																																																																																																																																																							
中 725kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 573kcal	24.5g																																																																																																																																																																																																																																							
中 725kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 573kcal	24.5g																																																																																																																																																																																																																																							
中 725kcal	31.0g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 612kcal	28.4g																																																																																																																																																																																																																																							
中 777kcal	35.0g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 576kcal	24.8g																																																																																																																																																																																																																																							
中 717kcal	30.6g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 636kcal	21.5g																																																																																																																																																																																																																																							
中 801kcal	26.0g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 584kcal	28.2g																																																																																																																																																																																																																																							
中 752kcal	35.2g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 576kcal	24.8g																																																																																																																																																																																																																																							
中 717kcal	30.6g																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																							
小 576kcal	24.8g																																																																																																																																																																																																																																							
中 717kcal	30.6g																																																																																																																																																																																																																																							

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) 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) くわがめ(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。
赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】
😊 … 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

※ 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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>