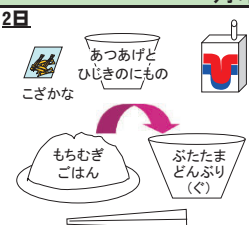
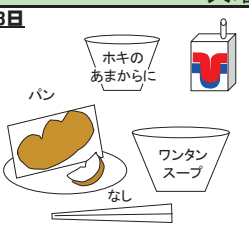
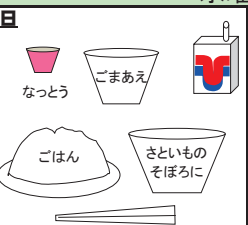
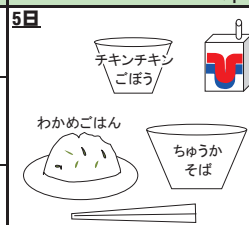
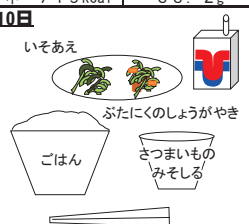
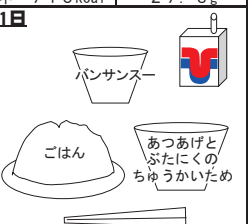
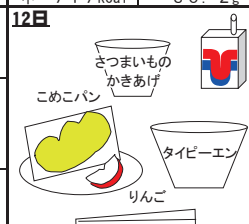
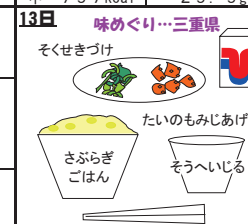
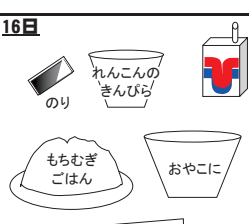
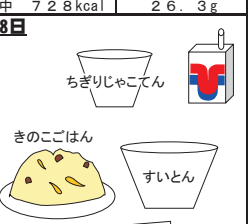
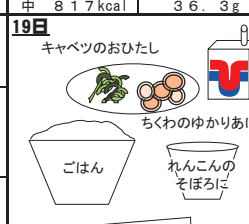
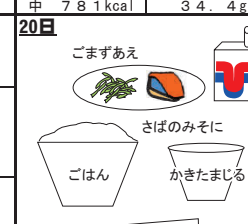
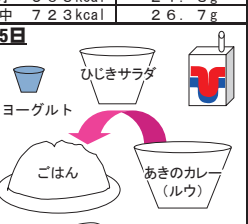
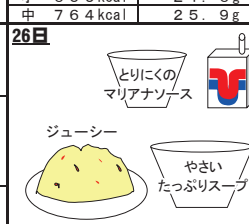
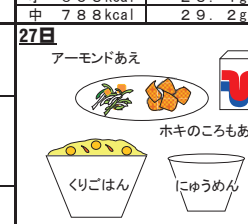
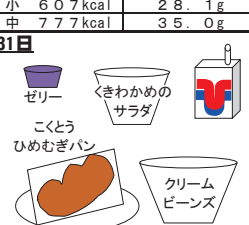
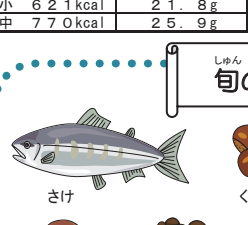


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日  あつあげと ひじきのもの もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 6 1 4kcal 2 9 . 0g 中 7 7 3kcal 3 5 . 8g		3日  ホキの あまからに パン ワンタン スープ なし エネルギー たんぱく質 小 5 7 4kcal 2 6 . 9g 中 7 1 9kcal 3 3 . 2g		4日  なつとう ごまあえ ごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 5 7 0kcal 2 3 . 3g 中 7 1 5kcal 2 7 . 3g		5日  チキンチキン ごぼう わかめごはん ちゅうか そば エネルギー たんぱく質 小 5 6 7kcal 2 4 . 6g 中 7 1 7kcal 3 0 . 2g		6日 行事食…秋まつり (松山酢)  おひたし せんざんき まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 2 3 . 9g 中 7 9 7kcal 2 9 . 9g	
9日  スポーツの日 エネルギー たんぱく質 小 5 6 3kcal 2 3 . 6g 中 7 8 2kcal 2 6 . 3g		10日  いそあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん さつまいもの みそじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 3kcal 2 3 . 6g 中 7 2 4kcal 2 9 . 8g		11日  パンサンスー ごはん あつあげと ぶたにくの ちゅうかいめ エネルギー たんぱく質 小 5 7 9kcal 2 1 . 4g 中 7 2 8kcal 2 6 . 3g		12日  さつまいもの かきあげ こめこパン タイビーエン りんご エネルギー たんぱく質 小 6 4 8kcal 2 8 . 7g 中 8 1 7kcal 3 6 . 3g		13日 味めぐり…三重県  そくせきづけ たいのみみじあげ 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 0 9kcal 2 7 . 3g 中 7 8 1kcal 3 4 . 4g	
16日  れんこんの きんぴら もちむぎ ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 5 9 5kcal 2 6 . 6g 中 7 5 3kcal 3 2 . 2g		17日  ハンバーグの ソースかけ パン キャロット スープ エネルギー たんぱく質 小 6 3 3kcal 2 8 . 0g 中 7 8 2kcal 3 4 . 1g		18日  ちぎりじゃこてん きのこごはん すいとん エネルギー たんぱく質 小 5 6 3kcal 2 1 . 8g 中 7 2 3kcal 2 6 . 7g		19日  キャベツのおひたし ごはん れんこんの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 6 0 9kcal 2 1 . 6g 中 7 6 4kcal 2 5 . 9g		20日  ごまずあえ さばのみそに ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 6 0 3kcal 2 3 . 1g 中 7 8 8kcal 2 9 . 2g	
23日 旬…さけフライ  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 0kcal 3 0 . 4g 中 8 1 7kcal 3 7 . 8g		24日  しょうゆ ドレッシングサラダ パン きのこ スパゲティ アーモンドいりだいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 6 0 7kcal 2 8 . 1g 中 7 7 7kcal 3 5 . 0g		25日  ひじきサラダ ヨーグルト ごはん あきのカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 2 1 . 8g 中 7 7 0kcal 2 6 . 7g		26日  とりにくの マリアナソース ジュシー やさしい たつぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 5 9 3kcal 2 4 . 2g 中 7 5 4kcal 2 9 . 8g		27日  アーモンドあえ 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 5 9 9kcal 2 2 . 9g 中 7 5 9kcal 2 8 . 8g	
30日  あまずづけ ぶたにくとれんこんのてりやき ごはん いりどうふ エネルギー たんぱく質 小 6 0 8kcal 3 2 . 0g 中 7 7 7kcal 3 9 . 5g		31日  ゼリー きわかめの サラダ こくとう ひめむぎパン クリーム ピーンズ エネルギー たんぱく質 小 6 6 1kcal 2 7 . 2g 中 8 1 7kcal 3 3 . 8g		旬の魚・野菜・果物  さけ くり かき だいこんば きのこるい さといも さつまいも しゅん さかな やさい くだもの		味めぐり [三重県]  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。			

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)