

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>3日</b></p> <p>すもの さばのみそに ごはん こうやどうふのたまごとし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.6.3g 中 8.12kcal 3.1.9g</p>	<p><b>4日 行事食…秋まつり(松山絆)</b></p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.1.7g 中 7.42kcal 2.6.6g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>にくだんごのあまずび パン きのこスープ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.78kcal 2.4.7g 中 7.15kcal 3.0.6g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>ポイルやさい たいのこうみあげ 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 6.28kcal 2.5.5g 中 7.88kcal 3.1.0g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>あげたまご ひめむぎパン じゃがいものベーコンに だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.3.9g 中 7.42kcal 2.9.7g</p>
<p><b>10日</b></p> <p style="font-size: 2em; color: red;">スポーツの日</p>				
<p><b>11日</b></p> <p>ごまあえ きのこごはん さといものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.3.8g 中 7.16kcal 3.0.2g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ぶたにく ひじき ぶどうゼリー パン クリームピーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.7.1g 中 7.72kcal 3.3.4g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>すもの ぎょうざ 小1こ 中2こ さうどん ごはん さうどんのぐ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.63kcal 2.6.1g 中 8.31kcal 3.2.3g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>そくせきづけ まめてつじやくてん ごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.56kcal 2.0.9g 中 7.25kcal 2.6.1g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>うずらたまご わかめ みずあめ でんぶん さとう あぶら ごむぎこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.7.1g 中 8.00kcal 3.3.3g</p>
<p><b>17日</b></p> <p>あげじゃが きんぴら ごはん とうふのごもくあんかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.7.1g 中 8.00kcal 3.3.3g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>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(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 2.6.1g 中 8.47kcal 3.1.5g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>コーン サラダ スイートポテパン やさいスープ いかのてんぷら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.8.5g 中 7.29kcal 3.5.4g</p>	<p><b>20日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>くりとえびの かきあげ ひじきめし ほうちょう汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.87kcal 2.1.2g 中 7.45kcal 2.6.1g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>あげえび たまご かまぼこ くり さとう あぶら ごむぎこ こめこ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.4.4g 中 7.19kcal 3.0.1g</p>
<p><b>24日</b></p> <p>ゆかりあえ だいず いわし ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 2.8.3g 中 8.14kcal 3.4.8g</p>	<p><b>25日 旬…さけフライ</b></p> <p>あまずづけ さけフライ くりいり たきごみごはん とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.62kcal 2.2.9g 中 7.15kcal 2.8.0g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>ホキのピーンズ ソースいため こめこパン キャロット スープ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 3.2.0g 中 7.99kcal 3.9.7g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>ほうれんそうのナムル のり えびのこうみあげ ごはん ちゅうかさそば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.9.5g 中 7.26kcal 3.6.7g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>なつとう くろみあえ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.78kcal 2.2.9g 中 7.25kcal 2.7.2g</p>
<p><b>31日</b></p> <p>きりほしだいごんの ちゅうかさサラダ もちむぎ ごはん ふたたま どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.6.9g 中 7.56kcal 3.2.6g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>さけ くり かき きのこいり さといも さつまいも だいこんば</p>			

**味めぐり【愛媛県】**

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されており、シャキシャキとした食感が特長です。

『ほうちょう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。



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(中南米) 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) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島) 大根(愛媛・熊本・山口) こまつな(愛媛・福岡) ほうれん草(長野・岐阜・愛媛・徳島・福岡) 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(1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/gakkoukyusoku.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」