

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
3日 すもの さばのみそに ごはん こうやどうふのたまごじ エネルギーたんぱく質 小 6.4 9kcal26. 3g 中 8.1 2kcal31. 9g		4日 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 エネルギーたんぱく質 小 6.4 4kcal26. 5g 中 8.1 0kcal32. 4g		5日 こんぶサラダ パン じゃがいものベーコンに だいずいりこ エネルギーたんぱく質 小 5.9 4kcal24. 8g 中 7.5 0kcal30. 8g		6日 行事食…秋まつり(松山鮮) キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやますし すましじる エネルギーたんぱく質 小 5.8 4kcal21. 7g 中 7.4 6kcal26. 6g		7日 にくだんこのあますじ ひめむぎパン きのこスープ りんご エネルギーたんぱく質 小 5.7 8kcal24. 0g 中 7.1 5kcal29. 7g		8日 ぎゅうにゅう たい わかめ とりにく ぶたにく にんじん たまねぎ しょうが キャベツ エネルギーたんぱく質 小 5.7 8kcal24. 0g 中 7.1 5kcal29. 7g	
10日 スポーツの日		11日 なつとう くるみあえ ごはん にくじゃが エネルギーたんぱく質 小 6.0 4kcal23. 4g 中 7.5 8kcal27. 7g		12日 ひじき サラダ パン クリーム ピーズ なし エネルギーたんぱく質 小 6.0 6kcal27. 2g 中 7.5 4kcal33. 5g		13日 そくせきづけ のり まてつじやこてん ごはん かきたまじる エネルギーたんぱく質 小 5.6 1kcal21. 5g 中 7.3 0kcal26. 7g		14日 ナムル ぎょうざ 2こ ごはん ちゅうかそば エネルギーたんぱく質 小 6.2 2kcal23. 7g 中 7.4 6kcal27. 7g		15日 ぎゅうにゅう たい だいず のり でんぶ じゃがいも あぶら こむぎ しょうが たまねぎ しょうが	

松山市学校給食の
今日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・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(8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、不明な点がございましたら、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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>



<松山市HP>