

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																														
2日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>28.8g</td></tr><tr><td>中 774kcal</td><td>34.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	28.8g	中 774kcal	34.9g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あげどうふ ひじき にぼし こめ もちむぎ さとう あん でんぶん ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 589kcal</td><td>27.0g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>33.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	27.0g	中 724kcal	33.3g	3日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 589kcal</td><td>27.0g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>33.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	27.0g	中 724kcal	33.3g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう ぶたにく ちいわ こんにやく さとう エリンギ しいたけ にんじん こまつな たまねぎ はくさい しょうが たけのこ さやいんげん なし <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 577kcal</td><td>23.7g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>28.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	23.7g	中 724kcal	28.0g	4日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 577kcal</td><td>23.7g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>28.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 577kcal	23.7g	中 724kcal	28.0g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう あぶら ごま こめ もちむぎ さとう でんぶん えだまめ にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ いわし <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 584kcal</td><td>23.7g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>28.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	23.7g	中 743kcal	28.9g	5日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 584kcal</td><td>23.7g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>28.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	23.7g	中 743kcal	28.9g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう ぶたにく えび でんぶん こめ さとう じゃがいも でんぶん にんじん きくらげ ねぎ たけのこ やし たまねぎ でんぶん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>32.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	25.9g	中 769kcal	32.6g	6日 行事食…秋まつり(松山酢) <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>32.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	25.9g	中 769kcal	32.6g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう ぶたにく えび でんぶん こめ さとう じゃがいも でんぶん にんじん きくらげ ねぎ たけのこ やし たまねぎ しょうが キャベツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>32.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	25.9g	中 769kcal	32.6g
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 612kcal	28.8g																																																																					
中 774kcal	34.9g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 589kcal	27.0g																																																																					
中 724kcal	33.3g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 589kcal	27.0g																																																																					
中 724kcal	33.3g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 577kcal	23.7g																																																																					
中 724kcal	28.0g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 577kcal	23.7g																																																																					
中 724kcal	28.0g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 584kcal	23.7g																																																																					
中 743kcal	28.9g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 584kcal	23.7g																																																																					
中 743kcal	28.9g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 599kcal	25.9g																																																																					
中 769kcal	32.6g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 599kcal	25.9g																																																																					
中 769kcal	32.6g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 599kcal	25.9g																																																																					
中 769kcal	32.6g																																																																					
9日 スポーツの日		10日 味めぐり…三重県 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 633kcal</td><td>29.7g</td></tr><tr><td>中 809kcal</td><td>37.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	29.7g	中 809kcal	37.3g	11日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 631kcal</td><td>26.9g</td></tr><tr><td>中 797kcal</td><td>31.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	26.9g	中 797kcal	31.9g	12日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 704kcal</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>中 875kcal</td><td>29.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 704kcal	24.5g	中 875kcal	29.5g	13日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 718kcal</td><td>29.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	23.5g	中 718kcal	29.7g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう あげ みそ ぶたにく こめ さつまいも さとう あぶら たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ のり <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>23.5g</td></tr><tr><td>中 718kcal</td><td>29.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	23.5g	中 718kcal	29.7g																																		
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 633kcal	29.7g																																																																					
中 809kcal	37.3g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 631kcal	26.9g																																																																					
中 797kcal	31.9g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 704kcal	24.5g																																																																					
中 875kcal	29.5g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 558kcal	23.5g																																																																					
中 718kcal	29.7g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 558kcal	23.5g																																																																					
中 718kcal	29.7g																																																																					
16日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 601kcal</td><td>26.0g</td></tr><tr><td>中 762kcal</td><td>31.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	26.0g	中 762kcal	31.3g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにく のり こめ さとう じゃがいも こんにやく ごま えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ れんこん ぎゅうにゅう のり ごまあぶら えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ れんこん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 649kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 792kcal</td><td>32.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	25.9g	中 792kcal	32.5g	17日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 649kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 792kcal</td><td>32.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	25.9g	中 792kcal	32.5g	18日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 570kcal</td><td>21.8g</td></tr><tr><td>中 730kcal</td><td>25.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	21.8g	中 730kcal	25.6g	19日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 642kcal</td><td>27.9g</td></tr><tr><td>中 805kcal</td><td>34.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	27.9g	中 805kcal	34.5g	20日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 648kcal</td><td>23.8g</td></tr><tr><td>中 832kcal</td><td>29.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	23.8g	中 832kcal	29.9g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう あげ たまご さとう さば こめ でんぶん さとう ごまあぶら ごま たまねぎ きゅうり キャベツ みそ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 648kcal</td><td>23.8g</td></tr><tr><td>中 832kcal</td><td>29.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	23.8g	中 832kcal	29.9g																						
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 601kcal	26.0g																																																																					
中 762kcal	31.3g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 649kcal	25.9g																																																																					
中 792kcal	32.5g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 649kcal	25.9g																																																																					
中 792kcal	32.5g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 570kcal	21.8g																																																																					
中 730kcal	25.6g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 642kcal	27.9g																																																																					
中 805kcal	34.5g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 648kcal	23.8g																																																																					
中 832kcal	29.9g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 648kcal	23.8g																																																																					
中 832kcal	29.9g																																																																					
23日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 561kcal</td><td>30.4g</td></tr><tr><td>中 719kcal</td><td>37.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	30.4g	中 719kcal	37.4g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう さけ こんぶ だいず とりにく こめ こんにやく あぶら さとう たけのこ さやいんげん にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり すだち ぎゅうにゅう とりにく ごまあぶら たけのこ さやいんげん にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり すだち <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 559kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 712kcal</td><td>30.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	24.8g	中 712kcal	30.7g	24日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 559kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 712kcal</td><td>30.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 559kcal	24.8g	中 712kcal	30.7g	25日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 621kcal</td><td>21.8g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>25.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	21.8g	中 770kcal	25.9g	26日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 575kcal</td><td>20.9g</td></tr><tr><td>中 730kcal</td><td>25.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	20.9g	中 730kcal	25.2g	27日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 617kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 782kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	23.9g	中 782kcal	30.1g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう あげ ホキ たまご こめ くり そうめん こむぎ あぶら たまねぎ しいたけ たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ ぶたにく さとう アーモンド <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 617kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 782kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	23.9g	中 782kcal	30.1g																						
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 561kcal	30.4g																																																																					
中 719kcal	37.4g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 559kcal	24.8g																																																																					
中 712kcal	30.7g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 559kcal	24.8g																																																																					
中 712kcal	30.7g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 621kcal	21.8g																																																																					
中 770kcal	25.9g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 575kcal	20.9g																																																																					
中 730kcal	25.2g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 617kcal	23.9g																																																																					
中 782kcal	30.1g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 617kcal	23.9g																																																																					
中 782kcal	30.1g																																																																					
30日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 558kcal</td><td>20.7g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>25.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	20.7g	中 716kcal	25.6g	赤 黄 緑 ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく ごまあぶら たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん もやし きくらげ しょうが ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく ごまあぶら たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん もやし きくらげ しょうが <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 594kcal</td><td>27.8g</td></tr><tr><td>中 744kcal</td><td>34.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	27.8g	中 744kcal	34.4g	31日 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 594kcal</td><td>27.8g</td></tr><tr><td>中 744kcal</td><td>34.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	27.8g	中 744kcal	34.4g	旬の魚・野菜・果物		あじ み え けん 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。																																															
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 558kcal	20.7g																																																																					
中 716kcal	25.6g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 594kcal	27.8g																																																																					
中 744kcal	34.4g																																																																					
エネルギー	たんぱく質																																																																					
小 594kcal	27.8g																																																																					
中 744kcal	34.4g																																																																					

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)

※(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】

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つきます。
※ 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>