



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|------------|------------|------------|------------|--|--|-------|------------|------------|------------|------------|---|--|-------|------------|------------|------------|------------|--|---|-------|------------|------------|------------|------------|---|-------|-------|------------|---------|------------|---------|
| <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>あじ グリーン アスパラガス じゃがいも びわ メロン たまねぎ ごぼう</p> | <p>1日</p> <p>えだまめごはん ビーフンじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.2. 8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.0 kcal | 2.6. 5g | 中 7.6 kcal | 3.2. 8g | <p>2日</p> <p>いわしのうめに キャベツのおひたし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.4. 8g</td></tr> <tr><td>中 8.0 kcal</td><td>2.9. 9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.3 kcal | 2.4. 8g | 中 8.0 kcal | 2.9. 9g | <p>3日</p> <p>パン じゃがいもとぶたにくのいためもの</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.5. 4g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.1. 7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.1 kcal | 2.5. 4g | 中 7.6 kcal | 3.1. 7g | <p>4日</p> <p>かいそうサラダ カレーライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.2 kcal</td><td>2.1. 3g</td></tr> <tr><td>中 8.1 kcal</td><td>2.6. 6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.2 kcal | 2.1. 3g | 中 8.1 kcal | 2.6. 6g | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.0 kcal | 2.6. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.6 kcal | 3.2. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.3 kcal | 2.4. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8.0 kcal | 2.9. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.1 kcal | 2.5. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.6 kcal | 3.1. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.2 kcal | 2.1. 3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8.1 kcal | 2.6. 6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>7日</p> <p>ししやものからあげ 幼1び・小2び 中3び</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.3. 7g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>2.9. 7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.9 kcal | 2.3. 7g | 中 7.6 kcal | 2.9. 7g | <p>8日</p> <p>チリコンカン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.6. 4g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.1. 8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.1 kcal | 2.6. 4g | 中 7.6 kcal | 3.1. 8g | <p>9日 旬…あじフライ</p> <p>あじフライ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.5 kcal</td><td>2.2. 0g</td></tr> <tr><td>中 8.0 kcal</td><td>2.6. 5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.5 kcal | 2.2. 0g | 中 8.0 kcal | 2.6. 5g | <p>10日 行事食…歯と口の健康週間(アーモンドいりカミカミチップ)</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ クリームスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.4. 2g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.0. 9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.1 kcal | 2.4. 2g | 中 7.6 kcal | 3.0. 9g | <p>11日 行事食…入梅(梅ごはん)</p> <p>梅ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.8. 0g</td></tr> <tr><td>中 7.7 kcal</td><td>3.5. 9g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.0 kcal | 2.8. 0g | 中 7.7 kcal | 3.5. 9g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.9 kcal | 2.3. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.6 kcal | 2.9. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.1 kcal | 2.6. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.6 kcal | 3.1. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.5 kcal | 2.2. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8.0 kcal | 2.6. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.1 kcal | 2.4. 2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.6 kcal | 3.0. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.0 kcal | 2.8. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.7 kcal | 3.5. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>14日 味めぐり…愛媛県</p> <p>わかどりのうめあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 5.9 kcal</td><td>2.4. 2g</td></tr> <tr><td>中 7.7 kcal</td><td>3.1. 6g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 5.9 kcal | 2.4. 2g | 中 7.7 kcal | 3.1. 6g | <p>15日</p> <p>パンサンスー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.1 kcal</td><td>2.5. 4g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>3.1. 2g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.1 kcal | 2.5. 4g | 中 7.8 kcal | 3.1. 2g | <p>16日</p> <p>アーモンドいりカミカミあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.2 kcal</td><td>2.2. 4g</td></tr> <tr><td>中 7.8 kcal</td><td>2.7. 4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.2 kcal | 2.2. 4g | 中 7.8 kcal | 2.7. 4g | <p>17日</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.4 kcal</td><td>2.6. 7g</td></tr> <tr><td>中 8.2 kcal</td><td>3.3. 5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.4 kcal | 2.6. 7g | 中 8.2 kcal | 3.3. 5g | <p>18日</p> <p>たいのからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.5 kcal</td><td>2.5. 5g</td></tr> <tr><td>中 8.2 kcal</td><td>3.1. 5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.5 kcal | 2.5. 5g | 中 8.2 kcal | 3.1. 5g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 5.9 kcal | 2.4. 2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.7 kcal | 3.1. 6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.1 kcal | 2.5. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.8 kcal | 3.1. 2g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.2 kcal | 2.2. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.8 kcal | 2.7. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.4 kcal | 2.6. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8.2 kcal | 3.3. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.5 kcal | 2.5. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8.2 kcal | 3.1. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>21日</p> <p>かわりきんぴら</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.5. 0g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.1. 0g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.3 kcal | 2.5. 0g | 中 7.9 kcal | 3.1. 0g | <p>22日</p> <p>ひじきサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.1. 0g</td></tr> <tr><td>中 7.5 kcal</td><td>2.5. 8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.0 kcal | 2.1. 0g | 中 7.5 kcal | 2.5. 8g | <p>23日</p> <p>かきあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.1. 9g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>2.7. 5g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.0 kcal | 2.1. 9g | 中 7.6 kcal | 2.7. 5g | <p>24日</p> <p>フレンチサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.3 kcal</td><td>2.5. 8g</td></tr> <tr><td>中 7.9 kcal</td><td>3.2. 3g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.3 kcal | 2.5. 8g | 中 7.9 kcal | 3.2. 3g | <p>25日</p> <p>ぶたにくのころもあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.8 kcal</td><td>2.7. 1g</td></tr> <tr><td>中 8.5 kcal</td><td>3.3. 1g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.8 kcal | 2.7. 1g | 中 8.5 kcal | 3.3. 1g |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.3 kcal | 2.5. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.9 kcal | 3.1. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.0 kcal | 2.1. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.5 kcal | 2.5. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.0 kcal | 2.1. 9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.6 kcal | 2.7. 5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.3 kcal | 2.5. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.9 kcal | 3.2. 3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.8 kcal | 2.7. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8.5 kcal | 3.3. 1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>28日</p> <p>ア몬드 あえ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.7 kcal</td><td>2.4. 0g</td></tr> <tr><td>中 8.3 kcal</td><td>2.8. 8g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.7 kcal | 2.4. 0g | 中 8.3 kcal | 2.8. 8g | <p>29日</p> <p>ゼリー(小・中) ホキのピリカラフル</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.7 kcal</td><td>2.6. 4g</td></tr> <tr><td>中 8.1 kcal</td><td>3.2. 4g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.7 kcal | 2.6. 4g | 中 8.1 kcal | 3.2. 4g | <p>30日</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 6.0 kcal</td><td>2.6. 8g</td></tr> <tr><td>中 7.6 kcal</td><td>3.2. 7g</td></tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 小 6.0 kcal | 2.6. 8g | 中 7.6 kcal | 3.2. 7g | <p>愛媛県の味めぐり</p> <p>今月は愛媛県の味めぐりです。松山市の今出港は、海底が砂地となっており、「たこ」のえさとなるえびや貝などが豊富です。潮の流れが速いため、身の締まったおいしい「たこ」が獲れます。『たこ飯』は、「たこ」の味がよくなる春から夏にかけて食べる郷土料理のひとつです。</p> | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.7 kcal | 2.4. 0g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8.3 kcal | 2.8. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.7 kcal | 2.6. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 8.1 kcal | 3.2. 4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 6.0 kcal | 2.6. 8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 7.6 kcal | 3.2. 7g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

牛肉(北海道・愛媛・九州・鹿児島・宮崎) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) むきえび(インドネシア) あじ(長崎) いわし(日本) たこ(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(愛媛・松山) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) にんじん(徳島・長崎) ピーマン(宮崎・愛媛・高知・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡・徳島・茨城・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・青森) さやいんげん(北海道) ミノトマト(愛媛・宮崎・熊本・松山・香川) なら(高知・宮崎・愛媛) みつば(高知・大分・福岡・徳島) えのき(愛媛・宮崎) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) メロン(熊本・愛知) 梅干し(和歌山) ひじき(松山) 昆布(北海道)

※ (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
 旬…旬の食材を生かした献立

※ 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。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>