



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
1日 ゆずふうみづけ ごはん さばのみそに ごもくに エネルギー たんぱく質 小 655kcal 小 28.2kcal 中 843kcal 中 37.6kcal		2日 ホキのマリネ きのこピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 24.9g 中 790kcal 中 31.3g		3日 ぶん か ひ 文化の日 		4日 ごまあえ ごはん じゃがいもの そばろに ふりかけ エネルギー たんぱく質 小 607kcal 小 22.5g 中 772kcal 中 28.5g		5日 たまごなし ポテト ドレッシング サラダ パン やさいスープ えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 30.0g 中 758kcal 中 36.6g		6日 ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ごま えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 30.0g 中 758kcal 中 36.6g	
8日 だいたす ひじきの かきあげ ゼリー もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり エネルギー たんぱく質 小 669kcal 小 26.7g 中 852kcal 中 34.0g		9日 ナムル しらすの つくだに ごはん あつあげいり はっほうさい エネルギー たんぱく質 小 623kcal 小 28.5g 中 788kcal 中 34.6g		10日 カミカミ あげ みかん ごはん ほうとう エネルギー たんぱく質 小 652kcal 小 21.1g 中 816kcal 中 25.6g		11日 ボイルやさい アーモンド ごはん ぶたにくのしょうがやき みそしる エネルギー たんぱく質 小 647kcal 小 26.9g 中 811kcal 中 32.8g		12日 ごま ドレッシング サラダ ごめこパン コーンシチュー きなこめ エネルギー たんぱく質 小 640kcal 小 28.9g 中 803kcal 中 36.1g		13日 ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ごま えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 30.0g 中 758kcal 中 36.6g	
15日 ひじきときりぼし だいたいのあえもの ごこくまい さけのたつたあげ いりごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 25.4g 中 761kcal 中 31.7g		16日 いかの さらさあげ くりごはん のっぺいじる エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 26.5g 中 767kcal 中 32.4g		17日 あますづけ みかん ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 24.4g 中 786kcal 中 30.9g		18日 こんぶ サラダ ヨーグルト もちむぎごはん キーマ カレー エネルギー たんぱく質 小 687kcal 小 24.0g 中 866kcal 中 29.7g		19日 たいの こうみあげ パン はくさい スープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 666kcal 小 26.6g 中 807kcal 中 32.4g		20日 ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ごま えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 30.0g 中 758kcal 中 36.6g	
22日 行事食…和食の日 すもの なつとう ごはん とりてん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 28.5g 中 810kcal 中 35.7g		23日 きん ろう かん しゃ 勤労感謝の日 		24日 えひめけんさんこむぎこを ブレンドしたパンです。 にくだんこの あますあんかけ ちゅうか コンスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 654kcal 小 26.7g 中 829kcal 中 33.9g		25日 旬…れんこんのうまに おひだし ししゃものなんばんづけ れんこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 23.3g 中 776kcal 中 29.5g		26日 しょうゆ ドレッシング サラダ みかん ごはん ビーフ シチュー エネルギー たんぱく質 小 618kcal 小 18.7g 中 777kcal 中 22.9g		27日 ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ごま えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 30.0g 中 758kcal 中 36.6g	
29日 味めぐり…山口県 あおなのびだし ごはん はものてんぷら おおひらじる エネルギー たんぱく質 小 607kcal 小 26.6g 中 772kcal 中 33.4g		30日 つくねあげ いかめし ひんのペ エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 25.6g 中 808kcal 中 32.3g		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの さば ほうれんそう りんご こめ (しんまい) れんこん キャベツ みかん		味めぐり【山口県】 今月の味めぐり献立は、山口県東部の郷土料理『大平汁』です。 『大平汁』は、お祝いの席などで食べられる料理で、大きな平たい蕎麦付きのおわんに盛ること から「大平」（おおひら）と呼ばれるようになったと言われています。直径40cm程の平たい 大きなおわんに入れて食事の場に出し、その後、一人一人のおわんに 取り分けていくのが昔からの習わしとされています。 また、山の幸・海の幸も豊富で、岩国市の「れんこん」・ 下関の「ふぐ」・防府市の「天神はも」などがあります。		愛媛県産小麦粉を使用したパン 24日のコッペパンは、 愛媛県産の小麦粉「せと きらら」をブレンドして 作ったパンです。 地元食材を使用した給 食パンは、松山市の学校 給食で初めて登場します。			

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) はも(愛媛) たい(愛媛) さば(東北) ししゃも(ノルウェー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すり身(北海道) 大豆(北海道・愛知)
 じゃがいも(北海道) かぼちゃ(ニュージーランド・北海道・トンガ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取・茨城) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野) ほうれん草(愛媛・徳島・熊本・福岡・鳥取) にんじん(北海道・長野) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島)
 たまねぎ(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たけのこ(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) 栗(愛媛) 里芋(九州) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) まいたけ(福岡・香川・新潟) しいたけ(日本) わかめ(宮城)

※ (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>