

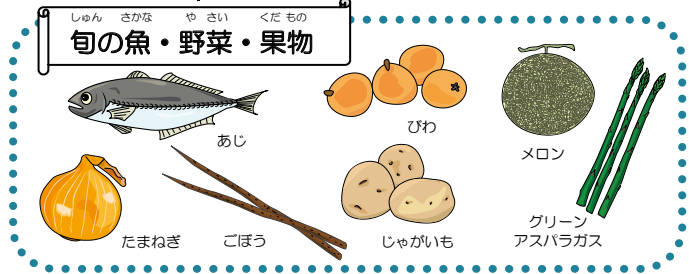
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 チキンチキン ごぼう ごはん わかめ スープ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23. 5g 中 811kcal 29. 8g		3日 かふう サラダ アーモンド ごはん マーボー とうふ エネルギー たんぱく質 小 617kcal 25. 4g 中 775kcal 31. 4g		4日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンド入りカミカミチップ) ドレッシング サラダ パン キャロット スープ アーモンドいりがけ エネルギー たんぱく質 小 569kcal 23. 2g 中 715kcal 28. 6g		5日 すだちふうみづけ あじフライ ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 559kcal 21. 3g 中 711kcal 26. 4g		6日 ホキの ピリカラフル パイナップル ごはん ワンタン スープ エネルギー たんぱく質 小 576kcal 21. 0g 中 736kcal 26. 6g	
9日 行事食…入梅(梅ごはん) チゲ サイのおひたし とりにくのてりやき うめごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25. 2g 中 726kcal 31. 9g		10日 のむヨーグルト もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 618kcal 22. 2g 中 782kcal 26. 3g		11日 フレンチ サラダ パン カレー スパゲッティ だいすいりこ エネルギー たんぱく質 小 620kcal 29. 8g 中 794kcal 37. 6g		12日 いそあえ ししゃもフライ 2び じゃがいもの みそじる エネルギー たんぱく質 小 640kcal 21. 8g 中 765kcal 24. 9g		13日 旬…グリーンアスパラガスの クリームスープ しょうゆ ドレッシング サラダ チキン ピラフ グリーン アスパラガスの クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 558kcal 19. 8g 中 711kcal 24. 1g	
16日 すもの アーモンドいり カミカミあげ ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 624kcal 22. 5g 中 802kcal 28. 2g		17日 キャベツのおひたし のり ぶたにくの しょうがやき ごはん みそじる エネルギー たんぱく質 小 609kcal 27. 0g 中 760kcal 33. 1g		18日 ナムル パン あつあげいり はっほうさい すいか エネルギー たんぱく質 小 588kcal 29. 6g 中 744kcal 37. 5g		19日 味めぐり…愛媛県 たいの マリネ ゼリー オレンジピラフ やさい スープ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 22. 5g 中 771kcal 28. 1g		20日 きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ いかのからあげ ごはん とりだんご スープ エネルギー たんぱく質 小 583kcal 24. 6g 中 744kcal 30. 3g	
23日 こますあえ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22. 7g 中 730kcal 28. 2g		24日 ポイルやさい かきあげ ごこまいり ごはん にくうどん エネルギー たんぱく質 小 568kcal 20. 5g 中 726kcal 25. 6g		25日 かいそう サラダ パン カレー ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 28. 7g 中 776kcal 35. 4g		26日 おひたし いわしのうめに いそに ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26. 8g 中 765kcal 33. 3g		27日 えびの チリソース こくとうパン ちゅうか コンスープ メロン エネルギー たんぱく質 小 645kcal 31. 7g 中 823kcal 40. 0g	
30日 かほちゃと こにぼしの あげに もちむぎ ごはん ぶたたま どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24. 2g 中 745kcal 30. 9g									

あじ えひめけん
味めぐり【愛媛県】

『オレンジピラフ』は、鶏肉、たまねぎ、にんじんなどの具材と愛媛県産のみかん果汁を入れて、炊いたご飯です。ほんのりとオレンジ色になり、柑橘のさっぱりとした口当たりが特長の料理です。

また、愛媛県は鯛の養殖量を誇り、全国の半分以上の鯛を養殖しています。県の魚にも指定されていて、南予を中心に様々な調理があります。給食では、愛媛県産の鯛を油で揚げ、ピーマンなどの野菜を加えて酢やレモンの酸味をきかせた『鯛のマリネ』にしています。

旬の魚・野菜・果物



しゅん さかな やさいくだもの

あじ びわ メロン

たまねぎ ごぼう じゃがいも グリーンアスパラガス