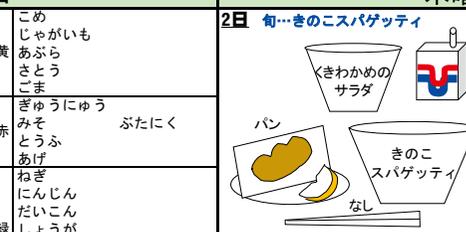
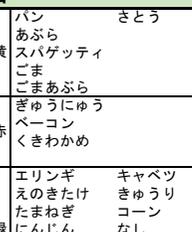
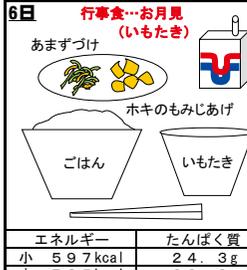
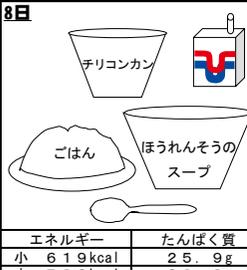
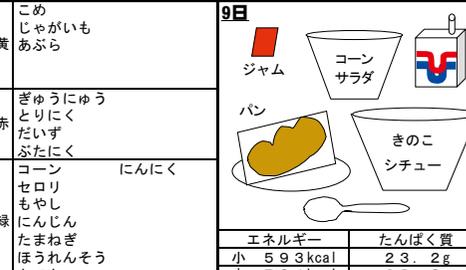
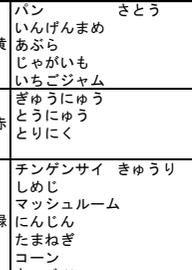
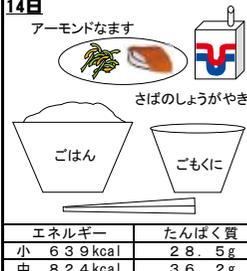
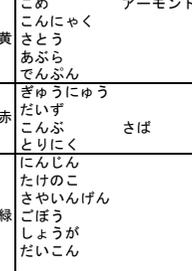
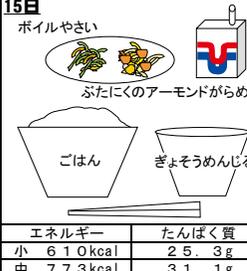
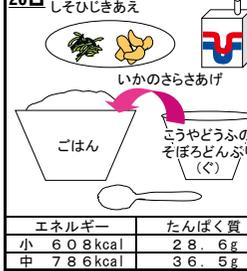
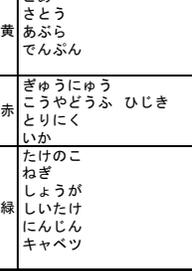
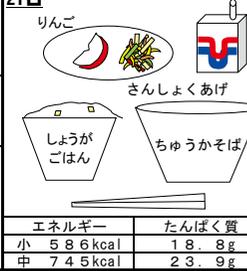
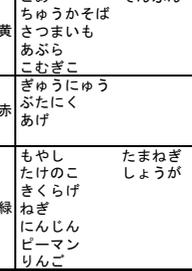
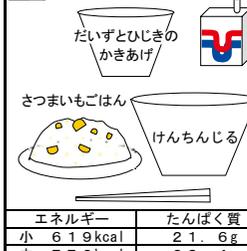
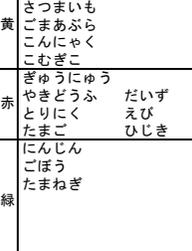
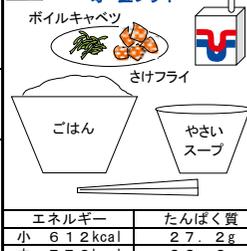
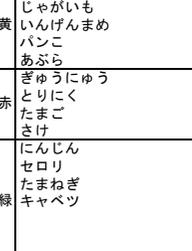
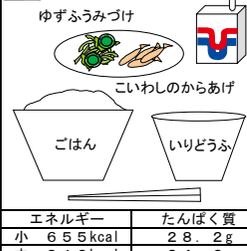


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ 味めぐり【茨城県】</p> <p>茨城県は、作物を栽培している土地の面積が広く1年を通して多くの野菜が収穫されます。その中でもれんこんの栽培が盛んで、生産量は日本一です。『煮合い』は、水戸市下市地方で、お正月やお祝いに食べられる郷土料理です。れんこんやごぼうなど地元でとれた野菜を煮て、酢で和えた料理です。</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 2.4. 3g 中 7.65kcal 2.9. 9g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの</p>  <p>さといも さつまいも くり だいこんば きのこ さけ にいたかなし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.5. 2g 中 7.6kcal 3.0. 8g</p>	<p>1日</p> <p>ごまあえ</p>  <p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん こんさいのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.5. 9g 中 7.83kcal 3.2. 8g</p>	<p>2日 旬…きのこスパゲッティ</p>  <p>パン きのこスパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 2.1. 6g 中 7.36kcal 2.6. 7g</p>	<p>3日 行事食…秋祭り(松山県)</p> <p>キャベツのおひたし</p>  <p>とりにくからあげ</p> <p>まつやまずし もずくじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 2.3. 3g 中 7.55kcal 2.8. 7g</p>
<p>6日 行事食…お月見(いもたき)</p>  <p>ホキのもみあげ</p> <p>ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 2.4. 3g 中 7.65kcal 2.9. 9g</p>	<p>7日</p> <p>ちほうさい</p> <p>地方祭</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.5. 9g 中 7.83kcal 3.2. 8g</p>	<p>8日</p> <p>チリコンカン</p>  <p>ごはん ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.5. 9g 中 7.83kcal 3.2. 8g</p>	<p>9日</p> <p>ジャム コーン サラダ</p>  <p>パン きのこシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.3. 2g 中 7.31kcal 2.8. 3g</p>	<p>10日</p> <p>そくせきづけ</p>  <p>たいのこみあげ</p> <p>もちむぎごはん さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.4. 2g 中 7.49kcal 2.9. 9g</p>
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p>  <p>エネルギー たんぱく質 小 6.39kcal 2.8. 3g 中 8.24kcal 3.6. 2g</p>	<p>14日</p> <p>アーモンドなます</p>  <p>さばのしょうがやき</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 2.5. 3g 中 7.73kcal 3.1. 1g</p>	<p>15日</p> <p>ポイヤサイ</p>  <p>ふたにくのアーモンドがらめ</p> <p>ごはん きよそうめんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 2.5. 9g 中 7.73kcal 3.1. 1g</p>	<p>16日</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p>  <p>パン ポークシチュー</p> <p>きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 2.5. 9g 中 7.57kcal 3.1. 9g</p>	<p>17日</p> <p>かわり きんぴら</p>  <p>ごはん ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.5. 0g 中 7.79kcal 3.1. 6g</p>
<p>20日</p> <p>しそひきあえ</p>  <p>いかのさらさあげ</p> <p>ごはん こうやどうふのそぼろどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 2.8. 6g 中 7.86kcal 3.6. 5g</p>	<p>21日</p> <p>りんご</p>  <p>さんしよくあげ</p> <p>しょうが ごはん ちゅうかさぼ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 1.8. 8g 中 7.45kcal 2.3. 9g</p>	<p>22日</p> <p>味めぐり…茨城県</p>  <p>なつとう</p> <p>ごはん さといものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.95kcal 2.1. 9g 中 7.40kcal 2.5. 9g</p>	<p>23日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため</p>  <p>スイートポテパン</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 2.7. 8g 中 7.95kcal 3.4. 5g</p>	<p>24日</p> <p>きりぼしだいこんのカレーいため</p>  <p>えびのてんぷら</p> <p>チキンピラフ わかめスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 2.5. 8g 中 7.39kcal 3.2. 5g</p>
<p>27日</p> <p>だいずとひじきのかきあげ</p>  <p>さつまいもごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.1. 6g 中 7.72kcal 2.6. 4g</p>	<p>28日</p> <p>旬…鮭フライ</p>  <p>ポイルキャベツ</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 2.7. 2g 中 7.76kcal 3.3. 6g</p>	<p>29日</p> <p>ゆずふうみづけ</p>  <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん いらどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.55kcal 2.8. 2g 中 8.16kcal 3.4. 6g</p>	<p>30日</p> <p>フレンチ サラダ</p>  <p>パン パンプキンスープ</p> <p>アーモンドだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 2.4. 3g 中 7.41kcal 2.9. 7g</p>	<p>31日</p> <p>ひじき サラダ</p>  <p>もちむぎごはん</p> <p>きのこカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.87kcal 1.9. 3g 中 7.43kcal 2.3. 3g</p>

豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(鹿児島) さば(日本) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) さつまいも(徳島・鹿児島・茨城・熊本・千葉) かぼちゃ(北海道・ニュージーランド) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本・愛知) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) 白菜(長野・長崎・大分・徳島・愛媛・熊本・群馬) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) ほうれん草(大分) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さといも(九州・愛媛) れんこん(徳島) 新高梨(大分・福岡・新潟) りんご(青森・長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本) もずく(沖縄) ひじき(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。
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 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/gakkoukyuusyoku.html

