



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの さんま はも なす きゅうり さといも くり ぶどう たろう	1日 かきあげ きりぼしめし にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 6 3 9kcal 2 2 . 7g 中 8 0 3kcal 2 8 . 5g	2日 こざかな ドレッシング サラダ ごはん ポークビーンズ エネルギー たんぱく質 小 6 1 9kcal 2 6 . 3g 中 7 8 2kcal 3 1 . 6g	3日 アーモンド あえ のり さばのみそに ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 5 9 8kcal 2 6 . 0g 中 7 7 3kcal 3 3 . 0g	4日 ホキの ピリカラフル ひめむぎパン ミネストローネ なし エネルギー たんぱく質 小 5 9 8kcal 2 6 . 4g 中 7 4 7kcal 3 2 . 6g
7日 味めぐり…宮崎県 たまごなしタルタルソース ポイルキャベツ チキンなんぼん さつまいもの みそしる ごはん エネルギー たんぱく質 小 6 3 6kcal 2 5 . 5g 中 7 9 7kcal 3 1 . 2g	8日 いかメンチ しょうゆめし はちはいどうふ エネルギー たんぱく質 小 6 2 9kcal 2 6 . 9g 中 7 9 7kcal 3 3 . 3g	9日 ジャーマン ポテト パン にらたまスープ だいきり エネルギー たんぱく質 小 6 0 7kcal 2 6 . 0g 中 7 4 9kcal 3 2 . 0g	10日 さんしよくあえ ふたにくのゆかりあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 6 3 5kcal 3 0 . 0g 中 8 0 6kcal 3 7 . 4g	11日 コーン サラダ パイナップル パン パンプキン スープ エネルギー たんぱく質 小 6 0 1kcal 2 3 . 1g 中 7 4 1kcal 2 8 . 2g
14日 旬…はもの天ぷら あまずつけ はものてんぷら わかめごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 2 7 . 7g 中 7 7 6kcal 3 3 . 9g	15日 かいそう サラダ もちむぎ シーフード カレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 6 7 5kcal 2 9 . 3g 中 8 3 7kcal 3 4 . 9g	16日 ヤンニョム チキン さつまいもごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 5 9 1kcal 2 3 . 6g 中 7 5 0kcal 2 9 . 3g	17日 なつとう ごまあえ もちむぎ にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 2 2 . 6g 中 8 0 1kcal 2 6 . 8g	18日 ゼリー とりにく ペンの トマトソースに こくとうパン キャベツと ペーコンの スープ エネルギー たんぱく質 小 6 7 4kcal 2 9 . 4g 中 8 3 2kcal 3 6 . 0g
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 行事食…お月見(いもたき) ひじきときりぼしだいこんの あえもの ホキのうめあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 6 3 9kcal 2 5 . 9g 中 8 0 1kcal 3 1 . 6g	25日 じゃがいもと きゅうりの いためもの パン チャンポン ぶどう 「りょう」でくぼる エネルギー たんぱく質 小 5 8 3kcal 2 5 . 9g 中 7 3 8kcal 3 2 . 3g
28日 アーモンド こうやどうふの あげに ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 6 6 4kcal 2 3 . 0g 中 8 2 3kcal 2 7 . 7g	29日 すだちふみづけ ししゃもフライ (小)2び(中)3び ごはん けんちん じる エネルギー たんぱく質 小 5 8 8kcal 2 1 . 0g 中 7 7 6kcal 2 6 . 6g	30日 チーズ ひじき サラダ ごはん ちゅうかい ため エネルギー たんぱく質 小 6 0 5kcal 2 2 . 1g 中 7 6 3kcal 2 6 . 7g	味めぐり【宮崎県】 宮崎県は、温暖で自然豊かな環境のため「日本の日向」と呼ばれており、その 過ごしやすい気候から、観光だけでなくスポーツの合宿地としても選ばれています。 『チキン南蛮』のはじまりは、延岡市の洋食店でまかない料理として出されて いた「鶏から揚げ甘酢漬」とされています。今では、タルタルソースをかけたり、 サラダを添えたりする形が人気となり、家庭や学校給食など日常の食事として広く 親しまれるようになりました。	

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・鶏肉(愛媛) ししゃも(ノルウェー) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) はも(愛媛) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本・アメリカ) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) にんじん(北海道・徳島)
じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島) さつまいも(徳島・茨城・熊本) かぼちゃ(北海道・愛媛・ニュージーランド) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・佐賀・岐阜・北海道・岡山) ごぼう(鹿児島・岡山・青森・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛)
さといも(九州) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) パイナップル(タイ) しめじ(香川・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) くわがめ(徳島) わかめ(東北) ひじき(松山) あおのり(日本)

※ (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/gakkoukyusyoku.html>

