

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
味めぐり【京都府】 『黒豆ごはん』は、古くから丹波地域などで栽培されてきた黒大豆を主役としたご飯です。上品でほのかな甘みや、ほんのり赤紫色の美しい見た目が特長です。 『飛竜頭』は、豆腐料理で、肉食が禁止されていた禅院などのたんぱく源や、もてなしの精進料理として受け継がれてきました。ポルトガル菓子「フィリョース」の名前や製法が由来とされ、『飛竜頭』という縁起のよい漢字をあてたといわれています。 『しば漬け』は、千年以上の歴史があり、なすやきゅうりなどをしその葉とともに塩漬けし、鮮やかな色合いや酸味が特長的な京漬物の一つです。給食では、キャベツと合わせて即席漬にしています。		旬の魚・野菜・果物 だいこんばき きのこ さつまいも さといも さけ くり かき		ちほうさい 地方祭		1日 ゼリー チリコンカン ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6 3 6 kcal 2 3 . 3 g 中 7 9 1 kcal 2 8 . 6 g		2日 行事食…秋祭り(松山餅) おひたし とりにくのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 5 8 5 kcal 2 4 . 7 g 中 7 5 0 kcal 3 0 . 9 g	
5日 チーズ かわりきんぴら もちむぎごはん たまごぶたにくのあんかけどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 5 9 0 kcal 2 6 . 3 g 中 7 7 1 kcal 3 4 . 4 g		6日 ひじきサラダ パン じゃがいものベーコンに なし エネルギー たんぱく質 小 5 6 7 kcal 2 0 . 7 g 中 7 1 0 kcal 2 5 . 0 g		7日 パン あぶら こんばん じゃがいも さとう ぎゅうにゅう ベーコン ひじき にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり さいやんげん なし		8日 のり カラフルナムル ごはん あつあけとぶたにくのちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 5 7 9 kcal 2 2 . 8 g 中 7 3 7 kcal 2 8 . 4 g		9日 ホキのからあげ ひよこめめのピラフ パンパキンスープ エネルギー たんぱく質 小 6 3 1 kcal 2 7 . 1 g 中 8 0 3 kcal 3 3 . 5 g	
12日 スポーツの日		13日 ジャム とりにくのトマトソースに パン やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 9 . 9 g 中 7 1 6 kcal 3 7 . 1 g		14日 アーモンドあえ ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 2 5 . 4 g 中 7 4 0 kcal 3 2 . 1 g		15日 旬…きのこスパゲッティ フレンチサラダ スイートポテトパン アーモンドだいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 6 1 9 kcal 2 5 . 5 g 中 7 9 3 kcal 3 2 . 0 g		16日 キャベツのおひたし ホキのいそべあげ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6 3 0 kcal 2 8 . 1 g 中 7 9 0 kcal 3 4 . 7 g	
19日 とりにくのマリネ ちゅうかふうまぜごはん ちゅうかコーンスープ エネルギー たんぱく質 小 6 0 5 kcal 2 5 . 8 g 中 7 6 4 kcal 3 2 . 0 g		20日 しょうゆドレッシングサラダ ひめむぎパン クリームシチュー スイートアーモンド エネルギー たんぱく質 小 6 0 3 kcal 2 3 . 6 g 中 7 5 2 kcal 2 8 . 8 g		21日 ヨーグルト きわかめのサラダ ごはん カレーライス(ルー) エネルギー たんぱく質 小 6 5 0 kcal 2 1 . 4 g 中 8 0 6 kcal 2 5 . 4 g		22日 スイートポテト たいのあますあんかけ ごはん ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 6 5 7 kcal 2 6 . 2 g 中 8 3 4 kcal 3 2 . 3 g		23日 味めぐり…京都府 しばづけいりそくせきづけ ひりょうず くらめごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 6 0 6 kcal 2 4 . 1 g 中 7 6 0 kcal 2 9 . 5 g	
26日 しそひじき ごまあえ もちむぎごはん さといものそばに エネルギー たんぱく質 小 5 6 5 kcal 2 0 . 1 g 中 7 2 4 kcal 2 5 . 0 g		27日 だいずとひじきのかきあげ ごめこパン ちゅうかさそば りんご エネルギー たんぱく質 小 5 8 4 kcal 2 6 . 7 g 中 7 4 3 kcal 3 3 . 6 g		28日 こまつなのおひたし さばのしょうがに ごはん さつまじる エネルギー たんぱく質 小 6 2 2 kcal 2 4 . 5 g 中 7 6 8 kcal 2 9 . 3 g		29日 旬…鮭フライ たまごなしマヨネーズ マカロニサラダ さけフライ ごはん きのこスープ エネルギー たんぱく質 小 6 5 0 kcal 2 6 . 5 g 中 8 1 3 kcal 3 2 . 9 g		30日 いそあえ いかのさらさあげ ごはん いりどうふ エネルギー たんぱく質 小 6 1 9 kcal 2 9 . 5 g 中 7 8 9 kcal 3 6 . 9 g	

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・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(長崎) いわし(鹿児島・愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) しいたけ(長野) じゃがいも(北海道) 里芋(愛媛) さやいんげん(北海道) ほうれん草(大分) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(福岡・愛媛・松山・徳島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・長野・高知) たまねぎ(北海道) はくさい(長野・群馬・愛媛) にら(高知・宮崎) ブロッコリー(九州) ごぼう(北海道・青森・鹿児島) にんじん(北海道・青森・長崎) だいこん(北海道・熊本・青森・愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・松山) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) パセリ(長野・北海道) きくらげ(愛媛) レモン(愛媛) にいたかなし(福岡・大分) りんご(青森・長野)

※ (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>



<松山市HP>