

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1日</p> <p>しぎょうしき 始業式</p>	<p>2日</p> <p>ひめむぎパン コーンサラダ クリームスープ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 570kcal 21.4g 中 712kcal 26.1g</p>	<p>3日</p> <p>アーモンドあえ さばのみそに ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.7g 中 767kcal 29.7g</p>	<p>4日</p> <p>とりにくのケチャップあえ ごこまいいりごはん キャベツとベーコンのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 566kcal 23.9g 中 764kcal 30.1g</p>	<p>5日</p> <p>こうやどうふのあげに ちやめし ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 22.6g 中 747kcal 27.9g</p>
<p>8日</p> <p>アーモンド ナムル ぶたにくのしょうがやき チャーハン ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 21.1g 中 772kcal 25.0g</p>	<p>9日</p> <p>かいそうサラダ パン ようふう 「りょう」でくぼる ぶどう (小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 25.1g 中 739kcal 30.9g</p>	<p>10日</p> <p>いそあえ なつとう ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 27.1g 中 739kcal 31.9g</p>	<p>11日</p> <p>ぶたにくのカレーあげ ごはん やさいたつぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 565kcal 24.0g 中 717kcal 29.4g</p>	<p>12日</p> <p>ホキのあまず ホキのあんかけ キムチごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.0g 中 754kcal 32.8g</p>
<p>15日</p> <p>けいろひ 敬老の日</p>	<p>16日</p> <p>しょうゆ ドレッシングサラダ パン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.2g 中 744kcal 33.4g</p>	<p>17日</p> <p>味めぐり…栃木県 かんぴょういりごま酢あえ たちうおのからあげ ごはん ならたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 27.1g 中 815kcal 33.5g</p>	<p>18日</p> <p>ホキの ドリカラフル ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 24.8g 中 739kcal 30.8g</p>	<p>19日</p> <p>マーボー なす ごはん タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 26.6g 中 738kcal 33.2g</p>
<p>22日</p> <p>きわかめの サラダ のむヨーグルト (小・中) もちむぎ ごはん シーフード カレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.1g 中 757kcal 27.7g</p>	<p>23日</p> <p>しゅうぶん 秋分の日</p>	<p>24日</p> <p>ごまあえ ぎょうざ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 530kcal 19.1g 中 661kcal 22.8g</p>	<p>25日</p> <p>チーズ きりほしだいごんの ちゅうかサラダ パン ソース スパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 574kcal 25.1g 中 726kcal 30.7g</p>	<p>26日</p> <p>すだちふうみづけ ししゃもフライ (小)1び・(中)2び ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 24.4g 中 813kcal 30.9g</p>
<p>29日</p> <p>旬…はもの天ぷら そくせきづけ はものてんぷら ごはん さいもの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 26.2g 中 757kcal 32.3g</p>	<p>30日</p> <p>とりにくの トマトソースに パン たまご スープ だいずいりこ (小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 33.8g 中 763kcal 42.0g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさいくだもの さんま たちうお はも さといも なす きゅうり ぶどう なし</p>	<p>味めぐり【栃木県】</p> <p>「かんぴょう」は、ゆがのおの実をひも状にむいて、真夏の太陽熱で干した食品です。栃木県では、全国生産の9割以上を占め、特に南部で栽培が盛んに行われています。また、「なら」の生産量は全国2位で、1年を通じて出荷されており、「鹿沼なら」は、肉厚で幅広く、深みのある香りと甘さが特長です。今月の給食では、『かんぴょう入りごま酢あえ』『なら玉汁』が登場します。</p> 	

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ししゃも(ルウウェー) さば(ルウウェー) たちうお(日本) 小煮干し(愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 厚揚げ・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島) にんじん(北海道・青森・徳島) じゃがいも(北海道) キャベツ(群馬・熊本・長野・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) しょうが(高知・熊本・愛媛) こまつな(福岡・愛媛・徳島・茨城・大分) ほうれん草(大分) 長なす(愛媛・熊本) さやいんげん(北海道) だいこん(北海道・青森・熊本・香川) たけのこ(愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島) さといも(九州地方) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) すだち(徳島) しめじ(香川・広島) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) 昆布(岩手)

※ (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>

