

| 月曜日                                                                                                                                                  |           | 火曜日             |       | 水曜日             |           | 木曜日          |           | 金曜日                                                                                                                                                  |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-----------------|-----------|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|-------|--------------|-----------|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|-----------|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|-----------|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------------|-----------|--------------|-----------|
| 味めぐり【京都府】                                                                                                                                            |           |                 |       | 旬の魚・野菜・果物       |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 『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。                                                           |           |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 5日                                                                                                                                                   |           | 6日 行事食…秋祭り(松山餅) |       | 7日              |           | 8日           |           | 9日 味めぐり…京都府                                                                                                                                          |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
|                                                                                                                                                      |           |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 4 kcal</td><td>2 0 . 3 g</td></tr><tr><td>中 7 1 9 kcal</td><td>2 5 . 4 g</td></tr></table> |           | エネルギー           | たんぱく質 | 小 5 6 4 kcal    | 2 0 . 3 g | 中 7 1 9 kcal | 2 5 . 4 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 1 kcal</td><td>2 6 . 4 g</td></tr><tr><td>中 7 5 7 kcal</td><td>3 2 . 9 g</td></tr></table> |  | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 9 1 kcal | 2 6 . 4 g | 中 7 5 7 kcal | 3 2 . 9 g |                                                                                                                                                      |  | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 6 2 kcal</td><td>2 8 . 9 g</td></tr><tr><td>中 8 2 6 kcal</td><td>3 5 . 9 g</td></tr></table> |       | エネルギー        | たんぱく質     | 小 6 6 2 kcal | 2 8 . 9 g | 中 8 2 6 kcal                                                                                                                                         | 3 5 . 9 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 7 4 kcal</td><td>2 3 . 5 g</td></tr><tr><td>中 7 3 6 kcal</td><td>2 9 . 2 g</td></tr></table> |       | エネルギー        | たんぱく質     | 小 5 7 4 kcal | 2 3 . 5 g | 中 7 3 6 kcal                                                                                                                                         | 2 9 . 2 g |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 5 6 4 kcal                                                                                                                                         | 2 0 . 3 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 1 9 kcal                                                                                                                                         | 2 5 . 4 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 5 9 1 kcal                                                                                                                                         | 2 6 . 4 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 5 7 kcal                                                                                                                                         | 3 2 . 9 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 6 6 2 kcal                                                                                                                                         | 2 8 . 9 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 8 2 6 kcal                                                                                                                                         | 3 5 . 9 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 5 7 4 kcal                                                                                                                                         | 2 3 . 5 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 3 6 kcal                                                                                                                                         | 2 9 . 2 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 12日                                                                                                                                                  |           | 13日 旬…鮭フライ      |       | 14日 旬…きのこスパゲッティ |           | 15日          |           | 16日 「リョウ」でくぼる                                                                                                                                        |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
|                                                                                                                                                      |           |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 8 8 kcal</td><td>3 1 . 1 g</td></tr><tr><td>中 8 0 9 kcal</td><td>3 6 . 7 g</td></tr></table> |           | エネルギー           | たんぱく質 | 小 6 8 8 kcal    | 3 1 . 1 g | 中 8 0 9 kcal | 3 6 . 7 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 8 8 kcal</td><td>3 1 . 1 g</td></tr><tr><td>中 8 0 9 kcal</td><td>3 6 . 7 g</td></tr></table> |  | エネルギー | たんぱく質 | 小 6 8 8 kcal | 3 1 . 1 g | 中 8 0 9 kcal | 3 6 . 7 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 2 3 kcal</td><td>2 6 . 1 g</td></tr><tr><td>中 7 9 6 kcal</td><td>3 2 . 7 g</td></tr></table> |  | エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質 | 小 6 2 3 kcal | 2 6 . 1 g | 中 7 9 6 kcal | 3 2 . 7 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 0 6 kcal</td><td>2 4 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 6 6 kcal</td><td>3 0 . 1 g</td></tr></table> |           | エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質 | 小 6 0 6 kcal | 2 4 . 6 g | 中 7 6 6 kcal | 3 0 . 1 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 5 kcal</td><td>2 1 . 5 g</td></tr><tr><td>中 7 1 7 kcal</td><td>2 6 . 0 g</td></tr></table> |           | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 6 5 kcal | 2 1 . 5 g | 中 7 1 7 kcal | 2 6 . 0 g |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 6 8 8 kcal                                                                                                                                         | 3 1 . 1 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 8 0 9 kcal                                                                                                                                         | 3 6 . 7 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 6 8 8 kcal                                                                                                                                         | 3 1 . 1 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 8 0 9 kcal                                                                                                                                         | 3 6 . 7 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 6 2 3 kcal                                                                                                                                         | 2 6 . 1 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 9 6 kcal                                                                                                                                         | 3 2 . 7 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 6 0 6 kcal                                                                                                                                         | 2 4 . 6 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 6 6 kcal                                                                                                                                         | 3 0 . 1 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 5 6 5 kcal                                                                                                                                         | 2 1 . 5 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 1 7 kcal                                                                                                                                         | 2 6 . 0 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 19日                                                                                                                                                  |           | 20日             |       | 21日             |           | 22日          |           | 23日                                                                                                                                                  |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
|                                                                                                                                                      |           |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 4 kcal</td><td>2 2 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 2 4 kcal</td><td>2 8 . 3 g</td></tr></table> |           | エネルギー           | たんぱく質 | 小 5 6 4 kcal    | 2 2 . 7 g | 中 7 2 4 kcal | 2 8 . 3 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 9 kcal</td><td>2 4 . 4 g</td></tr><tr><td>中 7 5 7 kcal</td><td>3 0 . 4 g</td></tr></table> |  | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 9 9 kcal | 2 4 . 4 g | 中 7 5 7 kcal | 3 0 . 4 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 3 kcal</td><td>2 7 . 8 g</td></tr><tr><td>中 7 4 0 kcal</td><td>3 4 . 3 g</td></tr></table> |  | エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質 | 小 5 9 3 kcal | 2 7 . 8 g | 中 7 4 0 kcal | 3 4 . 3 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 5 0 kcal</td><td>2 1 . 8 g</td></tr><tr><td>中 8 1 1 kcal</td><td>2 6 . 5 g</td></tr></table> |           | エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質 | 小 6 5 0 kcal | 2 1 . 8 g | 中 8 1 1 kcal | 2 6 . 5 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 7 5 kcal</td><td>2 3 . 3 g</td></tr><tr><td>中 7 3 0 kcal</td><td>2 8 . 6 g</td></tr></table> |           | エネルギー | たんぱく質 | 小 5 7 5 kcal | 2 3 . 3 g | 中 7 3 0 kcal | 2 8 . 6 g |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 5 6 4 kcal                                                                                                                                         | 2 2 . 7 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 2 4 kcal                                                                                                                                         | 2 8 . 3 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 5 9 9 kcal                                                                                                                                         | 2 4 . 4 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 5 7 kcal                                                                                                                                         | 3 0 . 4 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 5 9 3 kcal                                                                                                                                         | 2 7 . 8 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 4 0 kcal                                                                                                                                         | 3 4 . 3 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 6 5 0 kcal                                                                                                                                         | 2 1 . 8 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 8 1 1 kcal                                                                                                                                         | 2 6 . 5 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 5 7 5 kcal                                                                                                                                         | 2 3 . 3 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 3 0 kcal                                                                                                                                         | 2 8 . 6 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 26日                                                                                                                                                  |           | 27日             |       | 28日             |           | 29日          |           | 30日                                                                                                                                                  |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
|                                                                                                                                                      |           |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 2 kcal</td><td>2 6 . 5 g</td></tr><tr><td>中 7 7 5 kcal</td><td>3 4 . 6 g</td></tr></table> |           | エネルギー           | たんぱく質 | 小 5 9 2 kcal    | 2 6 . 5 g | 中 7 7 5 kcal | 3 4 . 6 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 3 0 kcal</td><td>2 4 . 3 g</td></tr><tr><td>中 7 7 6 kcal</td><td>2 9 . 1 g</td></tr></table> |  | エネルギー | たんぱく質 | 小 6 3 0 kcal | 2 4 . 3 g | 中 7 7 6 kcal | 2 9 . 1 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 8 5 kcal</td><td>2 6 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 4 5 kcal</td><td>3 3 . 7 g</td></tr></table> |  | エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質 | 小 5 8 5 kcal | 2 6 . 6 g | 中 7 4 5 kcal | 3 3 . 7 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 3 4 kcal</td><td>3 0 . 7 g</td></tr><tr><td>中 8 0 4 kcal</td><td>3 8 . 3 g</td></tr></table> |           | エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質 | 小 6 3 4 kcal | 3 0 . 7 g | 中 8 0 4 kcal | 3 8 . 3 g | <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 6 kcal</td><td>2 9 . 4 g</td></tr><tr><td>中 7 7 2 kcal</td><td>3 6 . 2 g</td></tr></table> |           | エネルギー | たんぱく質 | 小 6 1 6 kcal | 2 9 . 4 g | 中 7 7 2 kcal | 3 6 . 2 g |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 5 9 2 kcal                                                                                                                                         | 2 6 . 5 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 7 5 kcal                                                                                                                                         | 3 4 . 6 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 6 3 0 kcal                                                                                                                                         | 2 4 . 3 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 7 6 kcal                                                                                                                                         | 2 9 . 1 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 5 8 5 kcal                                                                                                                                         | 2 6 . 6 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 4 5 kcal                                                                                                                                         | 3 3 . 7 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 6 3 4 kcal                                                                                                                                         | 3 0 . 7 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 8 0 4 kcal                                                                                                                                         | 3 8 . 3 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| エネルギー                                                                                                                                                | たんぱく質     |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 小 6 1 6 kcal                                                                                                                                         | 2 9 . 4 g |                 |       |                 |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |       |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                      |       |              |           |              |           |                                                                                                                                                      |           |       |       |              |           |              |           |
| 中 7 7 2 kcal                                                                                                                                         | 3 6 . 2 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) ビーマン(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>

&lt;松山市HP&gt;