

月曜日

2日

ごまあえ

ししゃものからあげ
(小)2匹・(中)3匹

ごはん

いそに

エネルギー

たんぱく質

小 58.2kcal25.1g

中 75.1kcal31.8g

こめ

ごま

こんにやく

さとう

あぶら

でんぶ

ぎゅうにゅう

だいず

ひらてん

ひじき

あげ

おひたし

にんじん

こまつな

キャベツ

エネルギー

たんぱく質

小 58.2kcal25.1g

中 75.1kcal31.8g

9日

しそひきあえ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 56.5kcal24.6g

中 72.1kcal30.0g

こめ

でんぶ

こんにやく

あぶら

じゃがいも

もむぎ

ぎゅうにゅう

ひじき

とりにく

ホキ

えだまめ

にんじん

きりぼしだいこん

キャベツ

ほうれんそう

エネルギー

たんぱく質

小 56.5kcal24.6g

中 72.1kcal30.0g

16日

行事食…和食の日
(キャベツのみそ汁)

こまつなのおひたし

さばのしょうがに

ごこくまいいりごはん

キャベツのみそする

エネルギー

たんぱく質

小 55.8kcal24.7g

中 71.9kcal31.9g

こめ

みどりまい

はだかむぎ

もちむぎ

さとう

きりぼしだいこん

もむぎ

ぎゅうにゅう

さば

さだいず

あけどうふ

ねぎ

こまつな

たまねぎ

しいたけ

キャベツ

しょうが

にんじん

はくさい

エネルギー

たんぱく質

小 55.8kcal24.7g

中 71.9kcal31.9g

23日

きんろうかんしゃひ
勤労感謝の日

ごまあえ

きんろうかんしゃひ

ごまあえ

きんろうかんしゃひ

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

ごま

こんにやく

さとう

あぶら

でんぶ

ぎゅうにゅう

だいず

ひらてん

ひじき

あげ

おひたし

にんじん

こまつな

キャベツ

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

火曜日

3日

ぶんかひ
文化の日

ごまあえ

ぶんかひ

ごまあえ

ぶんかひ

エネルギー

たんぱく質

小 58.7kcal23.7g

中 74.3kcal29.3g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 57.0kcal19.8g

中 79.3kcal26.1g

10日

しろうゆ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 57.0kcal19.8g

中 79.3kcal26.1g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 57.0kcal19.8g

中 79.3kcal26.1g

17日

しろうゆ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 57.0kcal19.8g

中 79.3kcal26.1g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 57.0kcal19.8g

中 79.3kcal26.1g

水曜日

4日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 58.7kcal23.7g

中 74.3kcal29.3g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 58.7kcal23.7g

中 74.3kcal29.3g

11日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 63.4kcal28.7g

中 79.3kcal35.7g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 63.4kcal28.7g

中 79.3kcal35.7g

18日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 63.4kcal28.7g

中 79.3kcal35.7g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 63.4kcal28.7g

中 79.3kcal35.7g

木曜日

5日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 57.2kcal23.7g

中 71.9kcal28.4g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 57.2kcal23.7g

中 71.9kcal28.4g

12日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 64.0kcal26.4g

中 83.1kcal32.6g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 64.0kcal26.4g

中 83.1kcal32.6g

19日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 57.5kcal22.9g

中 74.1kcal28.6g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 57.5kcal22.9g

中 74.1kcal28.6g

金曜日

6日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 60.7kcal21.0g

中 76.1kcal25.4g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 60.7kcal21.0g

中 76.1kcal25.4g

13日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 57.1kcal25.9g

中 71.2kcal32.1g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 57.1kcal25.9g

中 71.2kcal32.1g

20日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.7kcal27.4g

中 76.2kcal34.3g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.7kcal27.4g

中 76.2kcal34.3g

土曜日

7日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 56.1kcal23.2g

中 71.5kcal29.0g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 56.1kcal23.2g

中 71.5kcal29.0g

14日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 56.1kcal23.2g

中 71.5kcal29.0g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 56.1kcal23.2g

中 71.5kcal29.0g

21日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 56.1kcal23.2g

中 71.5kcal29.0g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 56.1kcal23.2g

中 71.5kcal29.0g

日曜日

8日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

15日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

22日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

月曜日

9日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

16日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

23日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

火曜日

10日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

17日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

24日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

水曜日

11日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

18日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

25日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

木曜日

12日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

19日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

26日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

金曜日

13日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

20日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

27日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

土曜日

14日

かいそう

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

こめ

もちむぎ

あぶら

さとう

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいたい

ホキ

ごまつな

キャベツ

コーン

にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんにく

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中 74.6kcal30.9g

21日

ホキのからあげ

ホキのからあげ

ごはん

きりぼしだいこんのうまに

エネルギー

たんぱく質

小 59.2kcal24.9g

中

〔松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地〕

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド・ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天・棒天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 切干大根(日本) くり(愛媛・熊本・茨城)
じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本) にんじん(北海道・長崎・熊本・宮崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・茨城・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) はくさい(愛媛・長野・長崎・茨城)
たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長野・青森・大分・松山・鹿児島・北海道・岩手) れんこん(佐賀) さといも(愛媛) みかん(愛媛・松山) りんご(青森・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※(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	【熱や力のもつになる食品】
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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
- ※ 松山市学校給食のホームページ・・・ <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

