

1日		2日		3日		4日		5日	
火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>1日</p> <p>「りょう」でくばる ぶどう</p> <p>アーモンドいりこんにやくサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>とりにくとやさいのいためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 20.7g 中 7.7 kcal 25.0g</p>	<p>こめ あぶら もちむぎ さとう アーモンド こんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>たまねぎ にんじん しょうが きょうり キャベツ</p> <p>ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 25.5g 中 7.6 kcal 31.1g</p>	<p>2日</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>クリーム スープ</p> <p>だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 25.5g 中 7.6 kcal 31.1g</p>	<p>ひめむぎパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりにく</p> <p>たまねぎ にんじん だいこん きょうり キャベツ</p> <p>にぼし だいず</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 21.9g 中 7.1 kcal 27.0g</p>	<p>3日</p> <p>こうやどろふの あげに</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 21.9g 中 7.1 kcal 27.0g</p>	<p>こめ でんぶん さとう さつまいも あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう あげ ぶたにく こうやどろふ</p> <p>みそ</p> <p>ねぎ にんじん だいこん ごぼう たけのこ ピーマン しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 24.9g 中 7.0 kcal 30.7g</p>	<p>4日</p> <p>きゅうりのしおこんがえ</p> <p>ぶたにくのカレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>やさいたつぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 24.9g 中 7.0 kcal 30.7g</p>	<p>こめ さとう こむぎ あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく</p> <p>たまねぎ にんじん セロリ きょうり かぼちゃ</p> <p>こんにやく ごま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 24.5g 中 7.5 kcal 30.7g</p>	<p>5日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 24.5g 中 7.5 kcal 30.7g</p>	<p>こめ さとう でんぶん アーモンド</p> <p>ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく さば</p> <p>しいたけ にんじん もやし ねぎ たけのこ キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 24.5g 中 7.5 kcal 30.7g</p>
<p>8日</p> <p>ごまあえ</p> <p>たちうおのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>さいのみの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 24.7g 中 7.7 kcal 30.3g</p>	<p>こめ さいのも あぶら でんぶん ごま</p> <p>ぎゅうにゅう みそ たちうお</p> <p>わかめ あげ</p> <p>たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 23.8g 中 7.1 kcal 29.3g</p>	<p>9日</p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ</p> <p>パン</p> <p>ソース スパゲッティ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 23.8g 中 7.1 kcal 29.3g</p>	<p>パン スパゲッティ さとう あぶら ごまあぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>にんじん たまねぎ キャベツ きょうり しいたけ キャベツ ほうれんそう</p> <p>きくらげ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 27.7g 中 7.3 kcal 33.1g</p>	<p>10日</p> <p>いそあえ</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 27.7g 中 7.3 kcal 33.1g</p>	<p>こめ さいのも じゃがいも</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく あげ たまご</p> <p>えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう</p> <p>のり なっとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 25.4g 中 7.8 kcal 31.1g</p>	<p>11日</p> <p>こくとうパン</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>れんこんチップス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 25.4g 中 7.8 kcal 31.1g</p>	<p>こくとうパン じゃがいも さとう あぶら さとう</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく きわかめ あかたさのり わかめ ポークウィンナー</p> <p>セロリ きょうり キャベツ たまねぎ にんじん コーン</p> <p>れんこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 26.0g 中 7.5 kcal 32.8g</p>	<p>12日</p> <p>ホキのあまず あんかけ</p> <p>キムチごはん</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 26.0g 中 7.5 kcal 32.8g</p>	<p>こめ ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう ホキ</p> <p>えだまめ しいたけ きくらげ たまねぎ ピーマン</p> <p>にんじん しめじ たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 26.0g 中 7.5 kcal 32.8g</p>
<p>15日</p> <p>敬老の日</p>		<p>16日</p> <p>しょうゆ ドレッシング サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ぶどう</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 27.3g 中 7.6 kcal 33.5g</p>	<p>パン あぶら くるごとう じゃがいも さとう</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ</p> <p>だいず ぶたにく</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 27.3g 中 7.6 kcal 33.5g</p>	<p>17日</p> <p>味めぐり…栃木県 かんぴょう入りごまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 27.3g 中 7.6 kcal 33.5g</p>	<p>こめ でんぶん さとう じゃがいも ごま</p> <p>ぎゅうにゅう とらふ たまご ぶたにく</p> <p>にら たまねぎ にんじん きょうり コーン キャベツ しょうが にんにく</p> <p>しいたけ かんぴょう きょうり コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 27.2g 中 7.2 kcal 27.3g</p>	<p>18日</p> <p>みかん ドレッシング サラダ</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>シーフード カレー(レウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 27.2g 中 7.2 kcal 27.3g</p>	<p>こめ もちむぎ じゃがいも くるごとう あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう とらふ えび ヨーグルト</p> <p>にんじん にんにく たまねぎ コーン きょうり キャベツ レモン みかん・いよかんジュース</p> <p>とりにく</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 22.2g 中 7.1 kcal 26.6g</p>	<p>19日</p> <p>きわかめの チンジャオロース</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはん</p> <p>にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 22.2g 中 7.1 kcal 26.6g</p>	<p>こめ そうめん さとう ごまあぶら アーモンド</p> <p>ぎゅうにゅう あげ かまぼこ ぶたにく きわかめ</p> <p>ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 22.2g 中 7.1 kcal 26.6g</p>
<p>22日</p> <p>チーズ ナムル</p> <p>ぶたにくのしょうがやき チャーハン</p> <p>ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 20.5g 中 7.0 kcal 24.9g</p>	<p>こめ あぶら ごまあぶら ごま ビーフン</p> <p>ぎゅうにゅう チーズ</p> <p>たまねぎ しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 20.5g 中 7.0 kcal 24.9g</p>	<p>23日</p> <p>しゅう ぶん ひ 秋分の日</p>	<p>24日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>マーポー なす</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 24.4g 中 7.1 kcal 30.2g</p>	<p>こめ でんぶん さとう あぶら こむぎ</p> <p>ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご</p> <p>にら なす たまねぎ しょうが にんじん キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 22.5g 中 7.2 kcal 28.5g</p>	<p>25日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>あぶたま どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 22.5g 中 7.2 kcal 28.5g</p>	<p>こめ もちむぎ さとう あぶら ごま</p> <p>ぎゅうにゅう きわかめ</p> <p>あげ たまご ぶたにく</p> <p>たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう</p> <p>こんにやく でんぶん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 22.2g 中 7.5 kcal 26.6g</p>	<p>26日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ししゃもフライ (小)1び・(中)2び</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 19.0g 中 7.5 kcal 24.0g</p>	<p>こめ ごま あぶら こむぎ パン でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ</p> <p>あげ かつししゃも(か'リ)</p> <p>ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ たくあん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 19.0g 中 7.5 kcal 24.0g</p>	
<p>29日</p> <p>旬…はもの天ぷら すだちふうみづけ</p> <p>はものてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 30.4g 中 7.7 kcal 37.9g</p>	<p>こめ こんにやく あぶら さとう こむぎ</p> <p>ぎゅうにゅう あげ ひじき たまご とりにく はも わかめ</p> <p>にんじん しょうが キャベツ すだち きょうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 30.4g 中 7.7 kcal 37.9g</p>	<p>30日</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>パン</p> <p>わかめスープ</p> <p>シュウマイ(小)2こ・(中)3こ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 23.8g 中 7.1 kcal 30.5g</p>	<p>パン こむぎ でんぶん さとう あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とらふ とりにく</p> <p>えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ にんにく</p> <p>コーン きょうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.5 kcal 23.8g 中 7.1 kcal 30.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな や さい くだもの</p> <p>さんま たちうお はも</p> <p>さといも なす きょうり ぶどう なし</p>	<p>味めぐり【栃木県】</p> <p>「かんぴょう」は、ゆがのお実をひも状にむいて、真夏の太陽熱で干した食品です。栃木県では、全国生産の9割以上を占め、特に南部で栽培が盛んに行われています。また、「にら」の生産量は全国2位で、1年を通じて出荷されており、「鹿沼にら」は、肉厚で幅広く、深みのある香りと甘さが特長です。今月の給食では、『かんぴょう入りごま酢和え』『にら玉汁』が登場します。</p>				

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

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

※ (小) は小学校のみ、(中) は中学校のみ使用する食品を記載しています。
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味めぐり…日本の味めぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 保護者の皆様へ… 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

