

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
あじ いばら き けん 味めぐり【茨城県】 茨城県は、作物を栽培している土地の面積が広く1年を通して多くの野菜が収穫されます。その中でもれんこんの栽培が盛んで、生産量は日本一です。『煮合ひ』は、水戸市下市地方で、お正月やお祝いに食べられる郷土料理です。れんこんやごぼうなど地元でとれた野菜を煮て、酢で和えた料理です。 エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.4g 中 763kcal 30.0g		しゅん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物 さけ にいたかなし		かわり きんぴら ごはん ちゅうか どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 615kcal 25.0g 中 778kcal 31.6g		ごまあえ ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 570kcal 25.8g 中 724kcal 31.6g		行事食…秋祭り (松山餅) キャベツのおひたし エネルギー たんぱく質 小 571kcal 23.7g 中 722kcal 29.3g	
あまづけ (いもたき) ホキのもみじあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 596kcal 24.4g 中 763kcal 30.0g		ち ほう さい 地方祭		きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ごはん あつあげの みそいため エネルギー たんぱく質 小 670kcal 26.3g 中 848kcal 32.6g		旬…きのこスパゲッティ パン きのこ スパゲッティ なし エネルギー たんぱく質 小 564kcal 21.0g 中 716kcal 25.9g		行事食…お月見 (いもたき) ブルーベリー ゼリー ごはん ポーク シチュー エネルギー たんぱく質 小 608kcal 18.6g 中 760kcal 22.5g	
13日 スポーツの日		アーモンドいり せんぎりサラダ ひめむぎパン わかめスープ グラタン エネルギー たんぱく質 小 574kcal 22.7g 中 716kcal 27.7g		ボイルやさしい ごはん ぎょうめんじ エネルギー たんぱく質 小 611kcal 25.4g 中 775kcal 31.3g		そくせきづけ もちむぎ ごはん さつまいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 591kcal 24.0g 中 749kcal 29.3g		コーン サラダ ごはん きのこ シチュー エネルギー たんぱく質 小 604kcal 21.7g 中 753kcal 26.3g	
しそひじきあえ いかのさらさあげ ごはん ちゅうか どんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 617kcal 28.2g 中 781kcal 37.2g		こめこパン りんご エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.3g 中 734kcal 29.0g		アーモンドなます ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.9g 中 824kcal 35.4g		ひじき サラダ もちむぎ ごはん チキンカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 562kcal 20.5g 中 712kcal 25.0g		味めぐり…茨城県 なつとう にあい ごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 591kcal 21.8g 中 730kcal 27.0g	
チリコンカン ごはん ほうれんそうの スープ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 25.9g 中 783kcal 32.8g		旬…鮭フライ スイートポテトパン さけフライ きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 32.6g 中 809kcal 40.4g		だいずとひじきの かきあげ さつまいもごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 568kcal 21.3g 中 720kcal 26.1g		ゆずふうみづけ ごはん いりどうふ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 19.4g 中 771kcal 33.1g		フレンチ サラダ ツナピラフ パンパキン スープ エネルギー たんぱく質 小 585kcal 19.4g 中 726kcal 23.5g	
こめ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう とりにつく だいず ぶたにく コーン セロリ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト エネルギー たんぱく質 小 619kcal 25.9g 中 783kcal 32.8g		こめこパン りんご エネルギー たんぱく質 小 581kcal 23.3g 中 734kcal 29.0g		こめ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ とりにく にんじん しめじ さやいんげん しょうが だいこん エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.9g 中 824kcal 35.4g		こめ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ とりにく にんじん しめじ さやいんげん しょうが だいこん エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.9g 中 824kcal 35.4g		こめ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ とりにく にんじん しめじ さやいんげん しょうが だいこん エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.9g 中 824kcal 35.4g	
こめ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう とりにつく だいず ぶたにく コーン セロリ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト エネルギー たんぱく質 小 619kcal 25.9g 中 783kcal 32.8g		こめ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ とりにく にんじん しめじ さやいんげん しょうが だいこん エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.9g 中 824kcal 35.4g		こめ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ とりにく にんじん しめじ さやいんげん しょうが だいこん エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.9g 中 824kcal 35.4g		こめ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ とりにく にんじん しめじ さやいんげん しょうが だいこん エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.9g 中 824kcal 35.4g		こめ じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ とりにく にんじん しめじ さやいんげん しょうが だいこん エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.9g 中 824kcal 35.4g	

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) たい(愛媛) いわし(鹿児島) さば(日本) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) さつまいも(徳島・鹿児島・茨城・熊本・千葉) かぼちゃ(北海道・ニュージーランド) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本・愛知) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) 白菜(長野・長崎・大分・徳島・愛媛・熊本・群馬) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) ほうれん草(大分) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さといも(九州・愛媛) れんこん(徳島) 新高梨(大分・福岡・新潟) りんご(青森・長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本) もずく(沖縄) ひじき(松山)