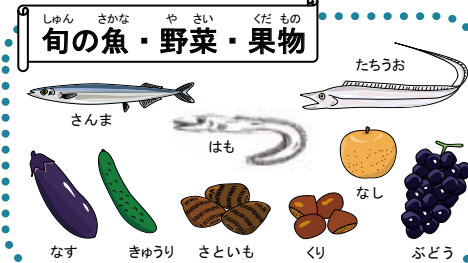
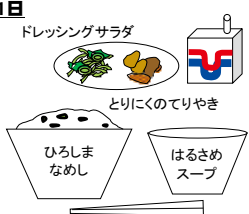
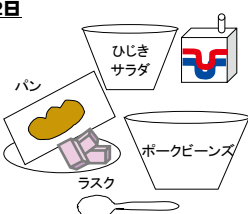
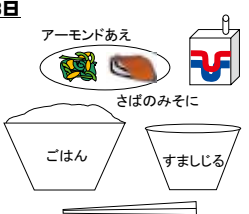
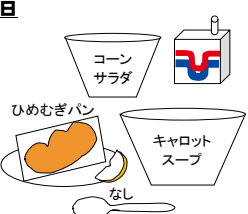
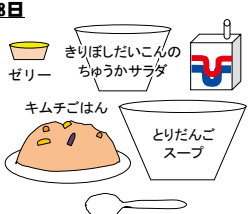
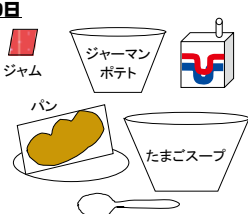
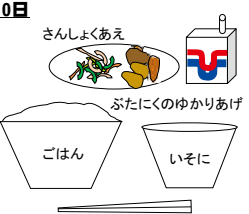
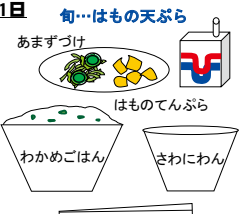
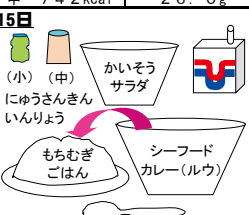
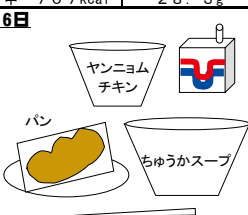


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																							
旬の魚・野菜・果物  しゅん さかな や さい くだもの さんま はも なし ぶどう なす きゅうり さといも くり		1日  こめ はるさめ さとう あぶら ぎゅうにゅう パーコン とりにく ひろしま なめし はるさめ スープ エネルギー たんぱく質 小 620kcal 21.9g 中 770kcal 26.5g		2日  パン ひじき サラダ ポークビーンズ ラスク エネルギー たんぱく質 小 576kcal 26.6g 中 729kcal 33.1g		3日  アーモンドあえ さばのみそ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 601kcal 24.8g 中 757kcal 31.8g		4日  ひめむぎパン コーン サラダ キャロット スープ エネルギー たんぱく質 小 584kcal 20.9g 中 729kcal 25.4g		7日  たまごなしタルタルソース ボイルキャベツ チキンなんばん ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 626kcal 25.6g 中 784kcal 31.4g		8日  きりぼしだいこんのゼリー キムチごはん とりだんご スープ エネルギー たんぱく質 小 599kcal 20.4g 中 742kcal 26.0g		9日  ジャム ポテト パン たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 575kcal 23.2g 中 707kcal 28.3g		10日  さんしょくあえ ぶたにくのゆかりあげ ごはん いそに あげ エネルギー たんぱく質 小 622kcal 29.0g 中 789kcal 36.0g		11日  旬…はもの天ぷら あまずけ わかめごはん さわかんに エネルギー たんぱく質 小 561kcal 25.9g 中 713kcal 31.8g		14日  かきあげ きりぼしめし にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 625kcal 21.0g 中 779kcal 25.9g		15日  かいそう サラダ もちむぎごはん シーフード カレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 636kcal 22.7g 中 823kcal 29.5g		16日  ヤンニョム チキン パン ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 582kcal 27.3g 中 726kcal 33.8g		17日  なっとう ごまあえ もちむぎごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 579kcal 23.5g 中 724kcal 28.1g		18日  ホキのピリカラフル パイナップル ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 598kcal 22.5g 中 750kcal 27.5g		21日 敬老の日		22日 国民の休日		23日 秋分の日		24日 行事食…お月見(いもたき)		25日 行事食…お月見(いもたき)		28日 行事食…お月見(いもたき)		29日 行事食…お月見(いもたき)		30日 行事食…お月見(いもたき)		10月 行事食…お月見(いもたき)	

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) ししゃも(ノルウェー) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) はも(愛媛) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本・アメリカ) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) にんじん(北海道・徳島) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島) さつまいも(徳島・茨城・熊本) かぼちゃ(北海道・愛媛・ニュージーランド) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・佐賀・岐阜・北海道・岡山) ごぼう(鹿児島・岡山・青森・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛) さといも(九州) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) バイナップル(タイ) しめじ(香川・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) くきわかめ(徳島) わかめ(東北) ひじき(松山) あおのり(日本)

※ (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>



<松山市HP>