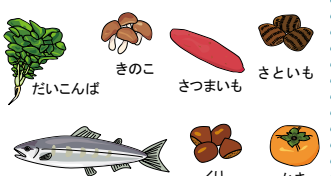
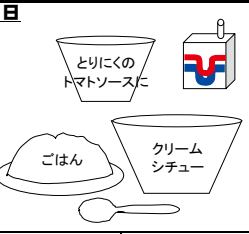
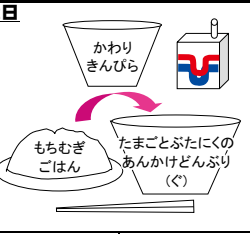
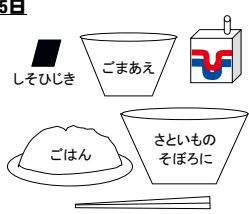
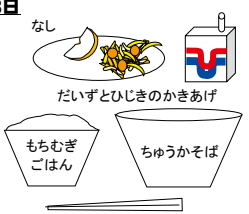
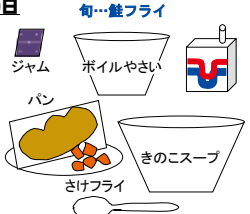
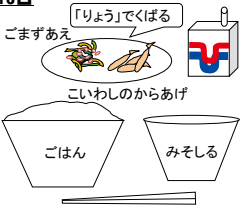
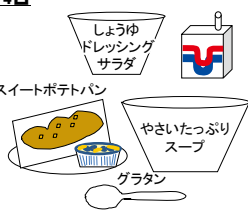
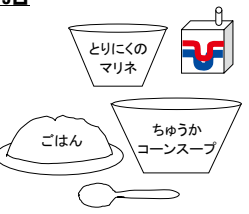
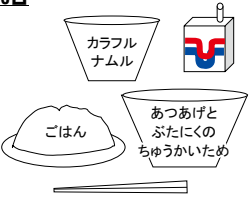
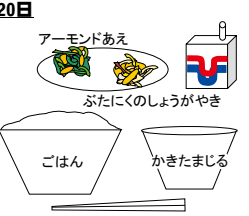
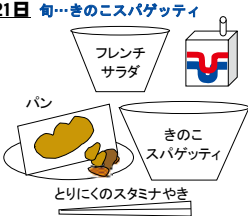
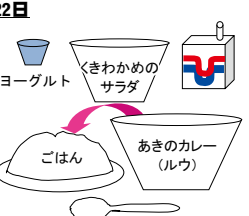
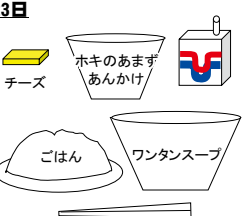
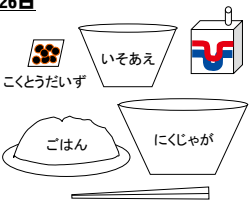
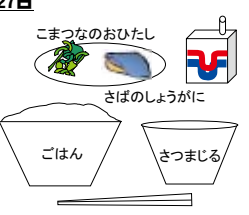
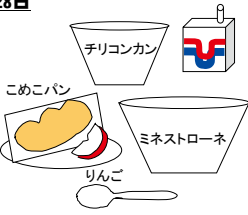
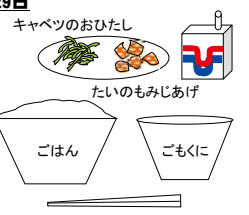
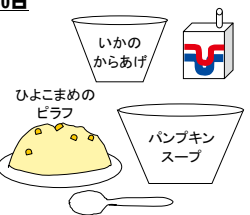


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
味めぐり【京都府】 『黒豆ごはん』は、古くから丹波地域などで栽培されてきた黒大豆を主役としたご飯です。上品でほのかな甘みや、ほんのり赤紫色の美しい見た目が特長です。 『飛竜頭』は、豆腐料理で、肉食が禁止されていた禅院などのたんぱく源や、もてなしの精進料理として受け継がれてきました。ポルトガル菓子「フィリョース」の名前や製法が由来とされ、『飛竜頭』という縁起のよい漢字をあてたといわれています。 『しば漬け』は、千年以上の歴史があり、なすやきゅうりなどをしその葉とともに塩漬けし、鮮やかな色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。 		旬の魚・野菜・果物 		ちほうさい 		1日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>27.5g</td></tr><tr><td>中 770kcal</td><td>34.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	27.5g	中 770kcal	34.0g	2日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 574kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>32.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	25.5g	中 742kcal	32.6g																		
エネルギー	たんぱく質																																						
小 606kcal	27.5g																																						
中 770kcal	34.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 574kcal	25.5g																																						
中 742kcal	32.6g																																						
5日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 569kcal</td><td>19.4g</td></tr><tr><td>中 717kcal</td><td>23.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	19.4g	中 717kcal	23.4g	6日 行事食…秋祭り（松山餅）  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 589kcal</td><td>26.4g</td></tr><tr><td>中 754kcal</td><td>32.9g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	26.4g	中 754kcal	32.9g	7日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 563kcal</td><td>21.4g</td></tr><tr><td>中 712kcal</td><td>26.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	21.4g	中 712kcal	26.6g	8日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 563kcal</td><td>21.4g</td></tr><tr><td>中 712kcal</td><td>26.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	21.4g	中 712kcal	26.6g	9日 旬…鮭フライ  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 640kcal</td><td>32.2g</td></tr><tr><td>中 790kcal</td><td>40.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	32.2g	中 790kcal	40.3g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 569kcal	19.4g																																						
中 717kcal	23.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 589kcal	26.4g																																						
中 754kcal	32.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 563kcal	21.4g																																						
中 712kcal	26.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 563kcal	21.4g																																						
中 712kcal	26.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 640kcal	32.2g																																						
中 790kcal	40.3g																																						
12日 スポーツの日		13日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 613kcal</td><td>22.2g</td></tr><tr><td>中 765kcal</td><td>26.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	22.2g	中 765kcal	26.7g	14日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 575kcal</td><td>24.3g</td></tr><tr><td>中 715kcal</td><td>29.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	24.3g	中 715kcal	29.6g	15日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>中 765kcal</td><td>30.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	24.6g	中 765kcal	30.1g	16日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 564kcal</td><td>22.7g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>28.4g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	22.7g	中 724kcal	28.4g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 613kcal	22.2g																																						
中 765kcal	26.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 575kcal	24.3g																																						
中 715kcal	29.6g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 606kcal	24.6g																																						
中 765kcal	30.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 564kcal	22.7g																																						
中 724kcal	28.4g																																						
19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 574kcal</td><td>23.6g</td></tr><tr><td>中 737kcal</td><td>29.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	23.6g	中 737kcal	29.3g	20日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 622kcal</td><td>26.2g</td></tr><tr><td>中 787kcal</td><td>32.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	26.2g	中 787kcal	32.8g	21日 旬…きのこスパゲッティ  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 597kcal</td><td>30.0g</td></tr><tr><td>中 716kcal</td><td>36.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	30.0g	中 716kcal	36.1g	22日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 650kcal</td><td>21.8g</td></tr><tr><td>中 811kcal</td><td>26.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	21.8g	中 811kcal	26.5g	23日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 585kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 731kcal</td><td>28.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	23.9g	中 731kcal	28.7g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 574kcal	23.6g																																						
中 737kcal	29.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 622kcal	26.2g																																						
中 787kcal	32.8g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 597kcal	30.0g																																						
中 716kcal	36.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 650kcal	21.8g																																						
中 811kcal	26.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 585kcal	23.9g																																						
中 731kcal	28.7g																																						
26日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 590kcal</td><td>22.8g</td></tr><tr><td>中 737kcal</td><td>27.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	22.8g	中 737kcal	27.5g	27日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 630kcal</td><td>24.3g</td></tr><tr><td>中 776kcal</td><td>29.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	24.3g	中 776kcal	29.1g	28日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 614kcal</td><td>30.7g</td></tr><tr><td>中 771kcal</td><td>38.3g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	30.7g	中 771kcal	38.3g	29日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 695kcal</td><td>30.6g</td></tr><tr><td>中 869kcal</td><td>38.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 695kcal	30.6g	中 869kcal	38.1g	30日  <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 619kcal</td><td>26.0g</td></tr><tr><td>中 789kcal</td><td>32.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	26.0g	中 789kcal	32.1g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 590kcal	22.8g																																						
中 737kcal	27.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 630kcal	24.3g																																						
中 776kcal	29.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 614kcal	30.7g																																						
中 771kcal	38.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 695kcal	30.6g																																						
中 869kcal	38.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 619kcal	26.0g																																						
中 789kcal	32.1g																																						

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) ピーマン(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)