

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 エネルギー たんぱく質 小 611kcal 24.0g 中 774kcal 30.4g	こめ ごま もちむぎ さとう あぶら こんにやく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう	2日 エネルギー たんぱく質 小 567kcal 24.1g 中 712kcal 26.0g	ひめむぎパン あぶら じゃがいも さとう ぎゅうにゅう とりにく ペーコン とりにく たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ コーン なし	3日 エネルギー たんぱく質 小 604kcal 25.1g 中 780kcal 31.4g	こめ でんぶん さとう アーモンド ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく さば ねぎ たけのこ やし にんじん しいたけ こまつな キャベツ	4日 エネルギー たんぱく質 小 558kcal 25.8g 中 722kcal 31.6g	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ぎゅうにゅう とりにく たまご ペーコン セロリ にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ トマト にんにく	5日 エネルギー たんぱく質 小 584kcal 22.5g 中 742kcal 27.6g	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう ぎゅうにゅう とりにく あげ たまご ペーコン ねぎ にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ビーマン たけのこ
8日 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 21.1g 中 772kcal 25.0g	こめ アーモンド あぶら ごまあぶら ビーフン ごま ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ペーコン しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	9日 エネルギー たんぱく質 小 598kcal 26.8g 中 756kcal 33.3g	パン でんぶん あぶら じゃがいも さとう ぎゅうにゅう ペーコン とりにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ しいたけ	10日 エネルギー たんぱく質 小 584kcal 27.2g 中 734kcal 31.4g	こめ さとう じゃがいも ぎゅうにゅう のり なつどう あげ たまご しいたけ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ キャベツ ほうれんそう	11日 エネルギー たんぱく質 小 562kcal 23.8g 中 714kcal 29.3g	こめ もちむぎ こむぎ あぶら ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく かぼちゃ セロリ にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ だいこん	12日 エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.0g 中 755kcal 32.8g	こめ ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん さとう ぎゅうにゅう ぶたにく やき うずらたまご えだまめ しいたけ きくらげ しょうが たまねぎ ビーマン にんじん しめじ だいこん
15日 敬老の日									
22日 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.1g 中 757kcal 27.7g	こめ さとう もちむぎ ごまあぶら くるごとう じゃがいも ぎゅうにゅう とりにく えび ヨーグルト にんにく にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	23日 エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.1g 中 728kcal 30.7g	パン あぶら さとう ごまあぶら スパゲッティ ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく チーズ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きくらげ きりぼしだいこん	24日 エネルギー たんぱく質 小 562kcal 21.5g 中 734kcal 25.4g	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ぎゅうにゅう とらふ あげ たちうお いら たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しょうが にんにく	25日 エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.2g 中 744kcal 33.4g	パン しょうゆ ドレッシング サラダ ぶたにく ポーク ビーンズ	26日 エネルギー たんぱく質 小 609kcal 20.2g 中 793kcal 25.3g	こめ ごまあぶら さとう ごま ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく えび うずらたまご たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ
29日 旬…はもの天ぷら エネルギー たんぱく質 小 609kcal 30.1g 中 775kcal 37.6g	こめ こんにやく あぶら さとう こむぎ ぎゅうにゅう あげ ひじき ひらてん とりにく だいず わかめ にんじん しょうが キャベツ すだち きゅうり	30日 エネルギー たんぱく質 小 583kcal 28.4g 中 726kcal 35.1g	パン じゃがいも さとう ぎゅうにゅう とりにく こんぶ しろとさか わかめ あかとさか だいず きわめん にぼし ポーク ウインナー セロリ パセリ キャベツ たまねぎ にんじん コーン	旬の魚・野菜・果物 エネルギー たんぱく質 小 583kcal 28.4g 中 726kcal 35.1g	こめ じゃがいも さとう ぎゅうにゅう とらふ あげ たちうお ねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	25日 エネルギー たんぱく質 小 591kcal 27.2g 中 744kcal 33.4g	こめ じゃがいも マカロニ でんぶん あぶら ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン にんにく	26日 エネルギー たんぱく質 小 609kcal 20.2g 中 793kcal 25.3g	こめ あぶら さとう ごま ぎゅうにゅう とらふ あげ かつお ししゃも(ハシリ) たまねぎ しょうが キャベツ たかくあん

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) きゅうり(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
 とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立
 …地域の生産者が育てた野菜を使っています (食品は太字)

※ 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… 食品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>

