

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>1日</b> トマト  アーモンド入りカミカミあげ  ごはん かぼちゃのそぼろに エネルギー たんぱく質 小 638kcal 22.0g 中 812kcal 26.9g	こめ でんぶん あぶら さとう アーモンド こむぎこ きゅうにゅう とりにく ぶたにく にぼし にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ きくらげ ごぼう トマト エネルギー たんぱく質 小 620kcal 21.9g 中 762kcal 26.1g	<b>2日</b> ごまずあえ  さばのしょうがに  ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 620kcal 21.9g 中 762kcal 26.1g	こめ でんぶん さとう こま こまあぶら きゅうにゅう さば みそ とりにく ぶたにく あげ ねぎ えのきたけ にんじん だいこん しょうが きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 569kcal 23.9g 中 708kcal 29.3g	<b>3日</b> かりかりがんと  かつお  トマト エネルギー たんぱく質 小 569kcal 23.9g 中 708kcal 29.3g	パン でんぶん ごまあぶら ワンタン コーンフレーク あぶら きゅうにゅう ぶたにく たまご まぐろ すりみ きょうねぎ きくらげ もやし しょうが チンゲンサイ トマト にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ エネルギー たんぱく質 小 598kcal 24.4g 中 751kcal 28.9g	<b>4日</b> そしじきあえ  なつとう  ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 598kcal 24.4g 中 751kcal 28.9g	こめ さとう じゃがいも じゃがいも さとう あぶら きゅうにゅう ぶたにく にぼし なつとう にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.7g 中 722kcal 30.4g	<b>5日 行事食…歯と口の健康週間 (アーモンド入りカミカミチップ)</b>  パン  グリーンアスパラガスのクリームスープ エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.7g 中 722kcal 30.4g	パン あぶら じゃがいも さとう アーモンド きゅうにゅう とりにく にぼし ペーコン とうにゅう こんにゃく にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス コーン きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.7g 中 722kcal 30.4g
<b>8日</b> パンサンス  ござかな  もちむぎ ごはん はっほうさい エネルギー たんぱく質 小 579kcal 25.9g 中 742kcal 31.7g	こめ はるさめ ちまき こま こまあぶら きゅうにゅう うずらたまご にぼし いか ぶたにく たまねぎ しょうが きゅうり エネルギー たんぱく質 小 599kcal 25.1g 中 748kcal 31.0g	<b>9日</b> ポイルキャベツ  ホキのレモンに  えだまめ ごはん しおラーメン エネルギー たんぱく質 小 599kcal 25.1g 中 748kcal 31.0g	こめ ちゅうかさば ちゅうかさば でんぶん あぶら さとう きゅうにゅう やきふた ぶたにく ホキ えだまめ キャベツ ねぎ コーン きくらげ もやし にんじん レモン エネルギー たんぱく質 小 648kcal 30.3g 中 828kcal 38.0g	<b>10日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ</b>  こくとうパン  だいずりこ エネルギー たんぱく質 小 648kcal 30.3g 中 828kcal 38.0g	こくとうパン あぶら さとう スパゲッティ きゅうにゅう とりにく ぶたにく にぼし にんじん ピーマン たまねぎ グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 603kcal 21.5g 中 751kcal 28.9g	<b>11日 行事食…入梅(梅ご飯)</b>  「りょうでくばる」 ごまあえ  こいわしのからあげ うめごはん じゃがいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 21.5g 中 751kcal 28.9g	こめ ごま じゃがいも さとう でんぶん さとう きゅうにゅう いわし わかめ あげ うめ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう エネルギー たんぱく質 小 556kcal 22.9g 中 714kcal 28.6g	<b>12日</b> フレンチサラダ  ホキのからあげ  ごはん わかめスープ エネルギー たんぱく質 小 556kcal 22.9g 中 714kcal 28.6g	こめ さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら きゅうにゅう わかめ うずらたまご ホキ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが きゅうり みかん・いよかんジュース エネルギー たんぱく質 小 556kcal 22.9g 中 714kcal 28.6g
<b>15日</b> あまずづけ  のり  とりにくのからあげ ごこまいいり ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 588kcal 26.0g 中 742kcal 31.9g	こめ みどりまい はだかむぎ でんぶん あぶら さとう きゅうにゅう たまご のり とりにく ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.9g 中 727kcal 30.9g	<b>16日</b> おひたし  たいのうめあげ  ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.9g 中 727kcal 30.9g	こめ こむぎ こむぎ あぶら きゅうにゅう たまご ぶたにく ねぎ たけのこ もやし にんじん しいたけ うめ チンゲンサイ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 25.2g 中 740kcal 30.9g	<b>17日</b> かいそう サラダ  ひめむぎパン  きなこめ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 25.2g 中 740kcal 30.9g	ひめむぎパン さとう くらげ さとう じゃがいも こまあぶら きゅうにゅう こんぶ ぶたにく かわかめ だいず きなこ とさかり コーン にんじん にんじん たまねぎ トマトジュース きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 645kcal 24.1g 中 821kcal 30.4g	<b>18日 味めぐり…愛媛県</b>  たいりきんぴら  ぶたにくのからあげ ごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 645kcal 24.1g 中 821kcal 30.4g	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく こま きゅうにゅう とうふ ぶたにく たい えのきたけ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん エネルギー たんぱく質 小 616kcal 26.1g 中 773kcal 32.2g	<b>19日</b>  ひゅうがなつ ぜりー  ごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 26.1g 中 773kcal 32.2g	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら ひゅうがなつ ぜりー きゅうにゅう とうふ ぶたにく たい たまねぎ ねぎ コーン きょうねぎ にんじん しょうが エネルギー たんぱく質 小 616kcal 26.1g 中 773kcal 32.2g
<b>22日</b> きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ  アーモンド  もちむぎ ごはん マーポー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.4g 中 798kcal 33.3g	こめ はるさめ アーモンド さとう こまあぶら でんぶん きゅうにゅう ぶたにく ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが にんじん きくらげ きゅうり きょうねぎ たまねぎ きりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 717kcal 30.9g	<b>23日</b> キャベツのおひたし  いかのてんぷら  しょうが ごはん にくうどん エネルギー たんぱく質 小 563kcal 24.6g 中 717kcal 30.9g	こめ ぱんこ さとう こんぶ こむぎこ あぶら きゅうにゅう いか ぶたにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう しいたけ キャベツ エネルギー たんぱく質 小 587kcal 28.3g 中 732kcal 35.0g	<b>24日</b> しょうゆドレッシング サラダ  パン  だいず こにぼしのあげに エネルギー たんぱく質 小 587kcal 28.3g 中 732kcal 35.0g	パン じゃがいも さとう あぶら でんぶん きゅうにゅう ポークウィンナー とりにく だいず わかめ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ままつな だいこん エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.1g 中 743kcal 23.5g	<b>25日</b> こんにやく サラダ  のむヨーグルト  ごはん ハヤシライス (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 593kcal 20.1g 中 743kcal 23.5g	こめ さとう じゃがいも あぶら くらげ こんにやく さとう きゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたにく りんご たまねぎ にんじん にんじん きゅうり キャベツ コーン エネルギー たんぱく質 小 589kcal 22.3g 中 739kcal 26.9g	<b>26日</b> チーズ  マカロニ サラダ  ごはん チャウダー コーンピラフ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 22.3g 中 739kcal 26.9g	こめ さとう あぶら じゃがいも マカロニ さとう きゅうにゅう えび ぶたにく とうにゅう チーズ ペーコン グリンピース キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ しめじ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 589kcal 22.3g 中 739kcal 26.9g
<b>29日</b> こんぶサラダ  メロン  ごはん ドライカレー エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.5g 中 774kcal 29.1g	こめ さとう こま ぱんこ あぶら こまあぶら きゅうにゅう だいず こんぶ ぶたにく とりにく ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり メロン エネルギー たんぱく質 小 641kcal 27.0g 中 801kcal 32.8g	<b>30日</b> レモンふうみづけ  あじフライ  ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 641kcal 27.0g 中 801kcal 32.8g	こめ ぱんこ あぶら さとう こんにやく こむぎこ きゅうにゅう だいず ひらてん ひじき あじ にんじん キャベツ レモン きゅうり エネルギー たんぱく質 小 641kcal 27.0g 中 801kcal 32.8g	<b>旬の魚・野菜・果物</b>  あじ えひめけん <b>味めぐり【愛媛県】</b> 愛媛県は、養殖真鯛の生産量が日本一です。天然の漁獲量も全国トップクラスで、古くから郷土料理などで親しまれてきたため、県の魚にも指定されています。 また、愛媛県産大豆「フクユタカ」は、粒が大きく、高たんぱくで甘みがあり、豆腐や油揚げなどの加工品に使われています。 今月の給食では、愛媛県の鯛と豆腐を使い、『鯛入りきんぴら』『豆腐汁』を提供します。		しゅん さかな やさいくだもの <b>旬の魚・野菜・果物</b> あじ えび びわ メロン たまねぎ ごぼう じゃがいも グリーンアスパラガス			

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) あじ(日本) さば(ノルウェー) たい(愛媛) いわし(鹿児島) 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・あげ(愛媛・カナダ・日本) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) うめ(和歌山・愛媛) じゃがいも(長崎・松山・愛媛) グリーンアスパラガス(愛媛・香川・熊本・長野) かぼちゃ(メキシコ・宮崎・愛媛・ニュージーランド) こまつな(福岡・愛媛・松山・広島・茨城・徳島・長崎) ミノトマト(愛媛・熊本・宮崎・松山・長崎・茨城) にんじん(徳島・長崎・熊本) たまねぎ(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・群馬・栃木・長野・徳島・茨城) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(青森・岡山・鹿児島・宮崎・北海道) タカミメロン(愛知・愛媛・茨城) うめ(和歌山・愛媛) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(長野) わかめ(宮城) ひじき(松山・韓国) のり(愛媛)

※(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  
 …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/gakkoukyuusyoku.html>

