

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 なす きゅうり さといも くり ぶどう たちうお		1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 639kcal 22.7g 中 803kcal 28.5g	こめ どんぶ さとう あぶら そうめん こむぎ きゅうにゅう とりにく えび にぼし うずらたまご えだまめ さいやいんげん にんじん きりぼしだいこん ねぎ しいたけ たまねぎ かぼちゃ	2日 ドレッシング サラダ パン エネルギー たんぱく質 小 619kcal 28.0g 中 771kcal 34.4g	パン あぶら くろざとう じゃがいも さとう きゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ にんにく コーン キャベツ きゅうり なし	3日 アーモンドあえ さばのみそ ごはん すましじ エネルギー たんぱく質 小 625kcal 25.6g 中 787kcal 32.7g	こめ どんぶ さとう アーモンド きゅうにゅう とうふ わかめ さば ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな キャベツ	4日 ホキの ピリカラフル ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 648kcal 26.5g 中 800kcal 31.6g	こめ じゃがいも マカロニ さとう どんぶ あぶら きゅうにゅう ベーコン ホキ いちごヨーグルト にんじん キャベツ きょうねぎ にんにく パセリ セロリ たまねぎ ピーマン コーン
7日 味めぐり…宮崎県 たまごなしタルタルソース ポイルキャベツ 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 627kcal 25.6g 中 784kcal 31.3g		8日 きりぼしだいこん ちゅうかサラダ はちみつ レモンゼリー 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	こめ どんぶ さとう あぶら そうめん こむぎ きゅうにゅう とりにく えび にぼし うずらたまご えだまめ さいやいんげん にんじん きりぼしだいこん ねぎ しいたけ たまねぎ かぼちゃ	9日 ジャーマン ポテト パン エネルギー たんぱく質 小 580kcal 26.3g 中 723kcal 32.6g	パン どんぶ あぶら じゃがいも さとう きゅうにゅう とうふ たまご ベーコン セロリ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん ピーマン	10日 さんしよくあえ ぶたにくのゆかりあげ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 620kcal 29.0g 中 787kcal 36.0g	こめ こんにやく さとう あぶら こむぎ きゅうにゅう ひき だいず ぶたにく とりにく あげ にんじん しそ こまつな キャベツ	11日 パイナップル 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 567kcal 19.9g 中 712kcal 24.4g	こめ じゃがいも さとう あぶら きゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりにく キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム パイナップル
14日 旬…はもの天ぷら あまづつけ はものてんぷら わかめごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 610kcal 26.5g 中 761kcal 32.5g		15日 かいそう サラダ にゅうさんきん いんりよう 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 631kcal 22.9g 中 792kcal 27.6g	こめ どんぶ さとう あぶら そうめん こむぎ きゅうにゅう とりにく えび にぼし うずらたまご えだまめ さいやいんげん にんじん きりぼしだいこん ねぎ しいたけ たまねぎ かぼちゃ	16日 ヤンニョム チキン パン エネルギー たんぱく質 小 593kcal 29.4g 中 737kcal 36.0g	パン どんぶ あぶら さとう きゅうにゅう とうふ たまご ベーコン セロリ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん ピーマン	17日 ごまあえ なつとう もちむぎ ごはん にじやが エネルギー たんぱく質 小 577kcal 22.6g 中 723kcal 36.0g	こめ じゃがいも さとう あぶら きゅうにゅう とうふ たまご とりにく キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム パイナップル	18日 とりにく マカロニ のトマトソースに ごはん キャベツと ベーコンの スープ エネルギー たんぱく質 小 589kcal 23.7g 中 766kcal 30.9g	こめ じゃがいも さとう あぶら きゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりにく キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム パイナップル
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) しそひきあえ ホキのみみあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 23.8g 中 824kcal 31.3g	25日 行事食…お月見(いもたき) しそひきあえ ホキのみみあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 23.8g 中 824kcal 31.3g	26日 行事食…お月見(いもたき) しそひきあえ ホキのみみあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 23.8g 中 824kcal 31.3g	27日 行事食…お月見(いもたき) しそひきあえ ホキのみみあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 23.8g 中 824kcal 31.3g	28日 行事食…お月見(いもたき) しそひきあえ ホキのみみあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 23.8g 中 824kcal 31.3g
28日 アーモンド こうやどうふの あげに ごはん ぶたじ エネルギー たんぱく質 小 651kcal 22.2g 中 809kcal 26.8g		29日 すだちうみづけ ししゃもフライ (小)2び(中)3び ごはん けんちんじ エネルギー たんぱく質 小 586kcal 21.1g 中 773kcal 26.8g	こめ どんぶ さとう あぶら そうめん こむぎ きゅうにゅう とりにく えび にぼし うずらたまご えだまめ さいやいんげん にんじん きりぼしだいこん ねぎ しいたけ たまねぎ かぼちゃ	30日 ひじき サラダ パン エネルギー たんぱく質 小 560kcal 23.8g 中 707kcal 29.7g	パン あぶら くろざとう じゃがいも さとう きゅうにゅう とうふ たまご ベーコン セロリ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん ピーマン	31日 行事食…お月見(いもたき) しそひきあえ ホキのみみあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 23.8g 中 824kcal 31.3g	10月1日 行事食…お月見(いもたき) しそひきあえ ホキのみみあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 23.8g 中 824kcal 31.3g	10月2日 行事食…お月見(いもたき) しそひきあえ ホキのみみあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 23.8g 中 824kcal 31.3g	10月3日 行事食…お月見(いもたき) しそひきあえ ホキのみみあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 655kcal 23.8g 中 824kcal 31.3g

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) パイナップル(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) くわがめ(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

…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/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>