



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日		4日		5日		6日 行事食…八十八夜(茶飯)		7日	
けんぽうきねんび 憲法記念日		みどりのひ みどりの日		こどものひ こどもの日		ホキのレモンに ホキ ポイルやさい ちやめし たまねぎのみそしる エネルギーたんぱく質 小636kcal24.0g 中803kcal30.0g		ぎゅうにゅう みそわかめ とうふ こめ でんぶん あぶらがいのさとう りよくちや ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ しモン キャベツ エネルギーたんぱく質 小631kcal24.3g 中806kcal29.1g	
10日		11日 旬…ぞら豆のうま煮		12日		13日 旬…えんどうごはん		14日	
めひかりフライ すもの もちむぎ ごはん おやこ どんぶり(ぐ) エネルギーたんぱく質 小585kcal25.6g 中787kcal32.7g		ホキのなんばんづけ そらまめののもの ごはん すましじる エネルギーたんぱく質 小644kcal29.5g 中815kcal36.3g		アーモンド コーン サラダ こめこパン ひじき スパゲティ エネルギーたんぱく質 小644kcal30.3g 中805kcal36.5g		わかどりのからあげ おひたし えんどう ごはん わかたけ じる エネルギーたんぱく質 小589kcal23.6g 中771kcal28.3g		きゅうにゅう わかめ とうふ とりにく こめ あぶら でんぶん えんどうまめ ねぎ にんじん たけのこ しょうが キャベツ こまつな エネルギーたんぱく質 小661kcal21.1g 中841kcal25.4g	
17日		18日		19日		20日		21日 味めぐり…長崎県	
ホキの アーモンドあげ チキンピラフ クリーム スープ エネルギーたんぱく質 小661kcal24.3g 中842kcal34.2g		かふう サラダ ごはん マーボー 豆腐 エネルギーたんぱく質 小590kcal24.1g 中744kcal29.7g		じゃがいもといかの ケチャップいため かわちばんかん ごはん にらたま スープ エネルギーたんぱく質 小599kcal22.9g 中757kcal27.9g		さばのみそに いそあえ ごはん さわにわん エネルギーたんぱく質 小634kcal25.2g 中805kcal31.8g		ひめむぎパン フルーツ あえ ちゃんぽん だいずとこにぼしのあげに エネルギーたんぱく質 小614kcal27.1g 中770kcal34.1g	
24日		25日 どれだて感謝の日…新たまねぎ		26日		27日		28日	
ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん ハヤシライス (ルウ) エネルギーたんぱく質 小699kcal24.3g 中913kcal29.9g		しんたまねぎと えびのチーズやき つくだに ごはん けんちんじる エネルギーたんぱく質 小594kcal23.1g 中745kcal29.1g		とりにくの トマトソースかけ ごはん やさいたつぶり スープ エネルギーたんぱく質 小601kcal25.2g 中757kcal30.2g		ホキのりよくちやこもあげ そくせきづけ ごはん はちはい 豆腐 エネルギーたんぱく質 小654kcal30.8g 中829kcal38.3g		ござかな ナムル こくとうパン こうや豆腐の ちゅうかい ため エネルギーたんぱく質 小629kcal28.9g 中792kcal36.6g	
31日									
ししやものからあげ (小)2び (中)3び レモンふうみづけ ごはん にくじゃが エネルギーたんぱく質 小656kcal23.2g 中851kcal29.4g									

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・四国) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(日本) いわし(香川) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(宮城) じゃがいも(長崎・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(徳島・熊本・長崎) そら豆(愛媛) えんどう豆(愛媛・和歌山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・大分・福岡・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ごぼう(岡山・宮崎・熊本・北海道) たけのこ(愛媛) だいこん(長崎・香川・大分・鹿児島) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) にら(高知・宮崎・愛媛) 里芋(大分) 河内晩柑(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎) しめじ(香川) しいたけ(九州) きくらげ(松山) マッシュルーム(千葉) 茶(愛媛・宮崎) きわかめ(徳島・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。

赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】

黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】

緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり

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

…南調理場独自献立



※ 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。

※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>