

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 638kcal 27.4g 中 796kcal 33.3g	こめ もちむぎ さとう ごまあぶら ぶたにく ギョウウにゅう みそ だいず とうふ たけのこ しょうが にんにく きくらげ きゅうり きょうねぎ たまねぎ しょうが だいこん	2日  エネルギー たんぱく質 小 572kcal 23.7g 中 714kcal 28.0g	こめ じゃがいも さとう あぶら ギョウウにゅう ポークウインナー わかめ えび たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ こまつな だいこん	3日  エネルギー たんぱく質 小 565kcal 26.2g 中 719kcal 32.8g	こめ ちゅうかさば でんぷん あぶら こむぎこ ギョウウにゅう やきふた ぶたにく ホキ えだまめ ねぎ コーン きくらげ もやし にんじん キャベツ	4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)  エネルギー たんぱく質 小 581kcal 24.7g 中 722kcal 30.4g	パン じゃがいも じゃがいも さとう アーモンド ギョウウにゅう とりにく ベーコン とうにゅう たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス コーン きゅうり キャベツ	5日  エネルギー たんぱく質 小 594kcal 20.7g 中 743kcal 24.3g	こめ じゃがいも あぶら くるごとう こんにやく ギョウウにゅう ぶたにく ヨーグルト たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ コーン
8日  エネルギー たんぱく質 小 585kcal 22.9g 中 745kcal 28.0g	こめ あぶら さとう こむぎこ ギョウウにゅう とりにく ぶたにく たまご にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな	9日 旬…グリーンアスパラガスのサラダ  エネルギー たんぱく質 小 584kcal 25.4g 中 772kcal 33.4g	パン あぶら さとう スパゲッティ ギョウウにゅう ぶたにく (中)チーズ 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 トマト	10日 行事食…入梅(梅ご飯)  エネルギー たんぱく質 小 602kcal 21.5g 中 750kcal 26.2g	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ギョウウにゅう みそ 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	11日  エネルギー たんぱく質 小 597kcal 28.0g 中 747kcal 34.9g	パン じゃがいも マカロニ さとう ギョウウにゅう とうにゅう だいず にぼし えび たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり キャベツ コーン	12日  エネルギー たんぱく質 小 566kcal 21.9g 中 757kcal 30.0g	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ギョウウにゅう ぶたにく ひじき (中)なつとう にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ
15日 味めぐり…愛媛県  エネルギー たんぱく質 小 644kcal 24.1g 中 819kcal 30.4g	こめ でんぷん あぶら こんにやく こま ギョウウにゅう とうふ ぶたにく たい えのきたけ たまねぎ ねぎ こぼろ にんじん	16日  エネルギー たんぱく質 小 647kcal 25.1g 中 812kcal 30.9g	こめ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ひゅうがなつゼリー ギョウウにゅう とうふ たまご とりにく たまねぎ ねぎ コーン きょうねぎ にんじん しょうが	17日  エネルギー たんぱく質 小 569kcal 24.9g 中 725kcal 30.9g	こめ こむぎこ あぶら ギョウウにゅう あげ ぶたにく たまご ねぎ キャベツ たけのこ もやし にんじん しいたけ うめ チンゲンサイ	18日  エネルギー たんぱく質 小 594kcal 25.2g 中 739kcal 30.9g	ひめむぎパン さとう くるごとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ギョウウにゅう ぶたにく こんぶ だいず きなこ わかめ とさかおり にんにく コーン たまねぎ トマトジュース きゅうり キャベツ	19日  エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.2g 中 792kcal 30.3g	こめ みどりまい はだかむぎ でんぷん もちむぎ くるまい あかまい ギョウウにゅう のり たまご とうふ 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
22日  エネルギー たんぱく質 小 578kcal 25.9g 中 741kcal 31.9g	こめ もちむぎ あぶら さとう でんぷん ギョウウにゅう 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	23日  エネルギー たんぱく質 小 568kcal 24.1g 中 725kcal 30.2g	こめ ごまあぶら でんぷん さとう あぶら ギョウウにゅう わかめ うずらたまご ホキ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ レモン キャベツ こまつな	24日  エネルギー たんぱく質 小 619kcal 21.9g 中 760kcal 26.1g	こめ でんぷん さとう ごまあぶら ギョウウにゅう さば とうふ 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	25日  エネルギー たんぱく質 小 645kcal 28.9g 中 806kcal 35.9g	パン じゃがいも さとう くるごとう ごま ギョウウにゅう だいず こんぶ ぶたにく ギョウウにゅう たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン メロン	26日  エネルギー たんぱく質 小 563kcal 24.6g 中 716kcal 30.9g	こめ さとう うどん こむぎこ あぶら ギョウウにゅう いか ギョウウにゅう たまご しょうが ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ
29日  エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.6g 中 800kcal 32.8g	こめ あぶら さとう こんにやく こむぎこ ギョウウにゅう あげ ひらてん とりにく にんじん キャベツ レモン きゅうり	30日  エネルギー たんぱく質 小 578kcal 24.2g 中 734kcal 29.7g	こめ ごまあぶら じゃがいも ワンタン さとう あぶら ギョウウにゅう ぶたにく みそ とりにく ねぎ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ	味めぐり【愛媛県】 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。		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの あじ 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			

牛(北海道・愛媛・九州) 豚肉(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
 …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。
 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>

