



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 597kcal 21.1g 中 747kcal 24.8g	こめ さとう じゃがいも あぶら くるごとう こんにやく さとう ギョウザ 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	2日 エネルギー たんぱく質 小 620kcal 25.9g 中 776kcal 32.2g	こめ ちゅうかそば でんぶん あぶら さとう ギョウザ ぶたにく とりにく えだまめ しおラーメン もやし にんじん みかん・いよかんジュース	3日 エネルギー たんぱく質 小 562kcal 19.4g 中 713kcal 26.2g	こめ でんぶん あぶら ワンタン コーンフレーク あぶら ギョウザ ぶたにく とりにく すりみ きょうねぎ きくらげ もやし しょうが トマト にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	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 さとう アーモンド ギョウザ ぶたにく 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 595kcal 24.1g 中 745kcal 28.7g	こめ さとう じゃがいも あぶら ギョウザ ぶたにく なつとう しそひじきあえ にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ
8日 エネルギー たんぱく質 小 629kcal 22.1g 中 803kcal 28.9g	こめ あぶら さとう アーモンド こむぎこ ギョウザ ぶたにく とりにく たまねぎ 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	9日 エネルギー たんぱく質 小 639kcal 27.2g 中 797kcal 33.0g	こめ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ ギョウザ ぶたにく とりにく みそ だし とうふ たけのこ にんじん しょうが にんにく きゅうり たらこ きょうねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	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 でんぶん さとう ギョウザ ぶたにく とりにく みそ だし とうふ うめ じゃがいもの みそしる	11日 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 30.2g 中 805kcal 37.9g	パン あぶら さとう スパゲッティ ごまあぶら ギョウザ ぶたにく とりにく とさかのり わかめ だし とうふ にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	12日 エネルギー たんぱく質 小 557kcal 23.9g 中 713kcal 29.5g	こめ もちむぎ でんぶん こむぎこ あぶら ギョウザ ぶたにく とりにく とうふ むすりたまご ホキ にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ みかん・いよかんジュース
15日 味めぐり…愛媛県 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 23.9g 中 811kcal 30.1g	こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ギョウザ ぶたにく とりにく えのきたけ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん	16日 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 25.1g 中 813kcal 30.9g	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら ひゅうがなつゼリー ギョウザ ぶたにく 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 きくらげ	17日 エネルギー たんぱく質 小 569kcal 25.0g 中 726kcal 31.0g	こめ おひたし たいのうめあげ ギョウザ ぶたにく さわにわん	18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 591kcal 25.2g 中 734kcal 30.9g	ひめむぎパン くるごとう あぶら じゃがいも さとう ギョウザ ぶたにく とりにく だし きなこ にんにく にんじん たまねぎ トマトジュース きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	19日 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 27.1g 中 790kcal 30.2g	こめ はだかむぎ でんぶん もちむぎ あぶら さとう ギョウザ ぶたにく とりにく のり たまご とうふ とりにく ねぎ レモン 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 562kcal 23.7g 中 756kcal 31.5g	こめ もちむぎ あぶら さとう でんぶん ギョウザ ぶたにく とりにく たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン にんにく キャベツ きくらげ	23日 エネルギー たんぱく質 小 607kcal 29.3g 中 762kcal 35.1g	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ギョウザ ぶたにく とりにく 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	24日 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 21.9g 中 760kcal 26.1g	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん ギョウザ ぶたにく とりにく だし わかめ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きくらげ	25日 エネルギー たんぱく質 小 637kcal 29.2g 中 797kcal 35.8g	パン じゃがいも さとう ごまあぶら くるごとう ごま ギョウザ ぶたにく とりにく だし とさかのり 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 ギョウザ ぶたにく とりにく じゃがいも しょうが ねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ キャベツ
29日 エネルギー たんぱく質 小 644kcal 27.7g 中 802kcal 32.9g	こめ あぶら さとう こんにやく こむぎこ ギョウザ ぶたにく とりにく にんじん キャベツ きゅうり	30日 エネルギー たんぱく質 小 564kcal 22.8g 中 709kcal 27.5g	こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう ギョウザ ぶたにく とりにく ベーコン えび たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり キャベツ	旬めぐり【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す。鯛は、古くから郷土料理などで親しまれてきたため、県の魚に指定されています。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。今月の給食は、愛媛県の鯛と豆腐を使った、『鯛入りきんぴら』『豆腐汁』があります。		旬の魚・野菜・果物 あじ、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) ミニトマト(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】

※ 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。
 ※ 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>

