

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>あじ 味めぐり【茨城県】</b></p> <p>茨城県は、作物を栽培している土地の面積が広く1年を通して多くの野菜が収穫されます。その中でもれんこんの栽培が盛んで、生産量は日本一です。『煮合い』は、水戸市下市地方で、お正月やお祝いに食べられる郷土料理です。れんこんやごぼうなど地元でとれた野菜を煮て、酢で和えた料理です。</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>さといも さつまいも くり だいこんば きのこと さけ にいたかなし</p>	<p><b>1日 おひたし</b></p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 25.1g 中 737kcal 30.7g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>コーン サラダ</p> <p>ガーリックライス ビーフステーキ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 19.7g 中 740kcal 24.0g</p>	<p><b>3日 行事食…秋祭り(松山鮓)</b></p> <p>なし とりにくのおこうじあげ</p> <p>まつやまずし もずくじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 22.6g 中 728kcal 28.8g</p>
<p><b>6日 行事食…お月見(いもたき)</b></p> <p>ホキの もみじあげ</p> <p>おつきみ ゼリー</p> <p>ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.8g 中 798kcal 31.8g</p>	<p><b>7日</b></p> <p><b>ちほうさい 地方祭</b></p>	<p><b>8日</b></p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 661kcal 23.7g 中 836kcal 29.3g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎごはん きのことカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 568kcal 19.7g 中 729kcal 24.1g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>そくせきづけ</p> <p>たいのこうみあげ</p> <p>ごはん さつまじものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 24.5g 中 751kcal 30.0g</p>
<p><b>13日</b></p> <p><b>スポーツの日</b></p>	<p><b>14日</b></p> <p>きりぼしだいこんのジャム</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>わかめスープ</p> <p>えびのてんぷら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.6g 中 742kcal 32.9g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>ポイルやさい</p> <p>ぶたにくのアーモンドがらめ</p> <p>ごはん ぎょうめんじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 26.0g 中 785kcal 32.2g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>きのこシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 559kcal 20.2g 中 718kcal 25.4g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>かわり きんぴら</p> <p>ごはん ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 25.2g 中 774kcal 32.4g</p>
<p><b>20日</b></p> <p>しそひきあえ</p> <p>いかのカレーあげ</p> <p>ごはん とうや豆腐のそぼろどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 28.2g 中 776kcal 37.2g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>ぶたにくのみそいため</p> <p>こめこパン</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p> <p>きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 33.1g 中 774kcal 41.2g</p>	<p><b>22日 味めぐり…茨城県</b></p> <p>なつとう</p> <p>ごはん さといものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 21.1g 中 722kcal 25.7g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>さんしよくあげ</p> <p>スイートポテトパン</p> <p>ちゅうかそば</p> <p>ごまあじりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.4g 中 773kcal 31.7g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>アーモンドなます</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.6g 中 817kcal 34.4g</p>
<p><b>27日</b></p> <p>だいずとひじきのかきあげ</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 21.0g 中 764kcal 25.6g</p>	<p><b>28日 旬…きのこスパゲッティ</b></p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこスパゲッティ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 22.4g 中 742kcal 27.6g</p>	<p><b>29日 旬…鮭フライ</b></p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 579kcal 24.7g 中 734kcal 30.4g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>アーモンド</p> <p>ベーコンライス</p> <p>パンパキンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 19.9g 中 728kcal 23.9g</p>	<p><b>31日 「りょうでくぼる」</b></p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん いりどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 27.2g 中 815kcal 33.1g</p>

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(鹿児島) さば(日本) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) さつまいも(徳島・鹿児島・茨城・熊本・千葉) かぼちゃ(北海道・ニュージーランド) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本・愛知) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) 白菜(長野・長崎・大分・徳島・愛媛・熊本・群馬) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) ほうれん草(大分) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さといも(九州・愛媛) れんこん(徳島) 新高梨(大分・福岡・新潟) りんご(青森・長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本) もずく(沖縄) ひじき(松山)

※ (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

※ 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>