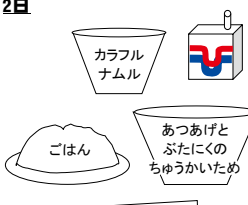
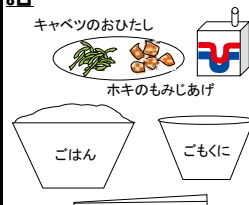
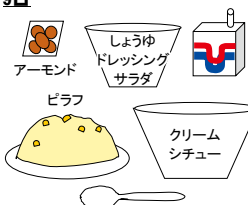
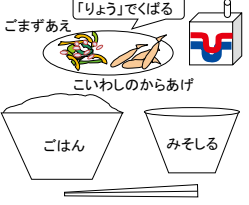
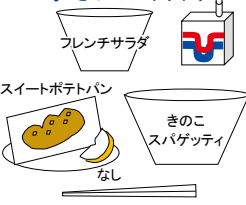
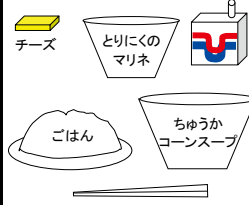
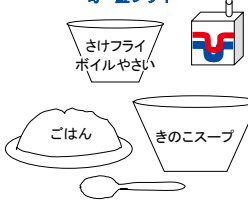
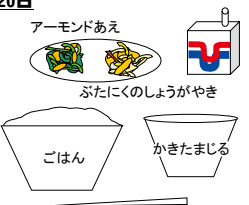
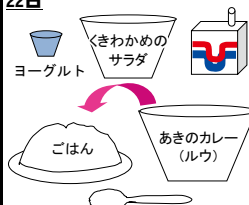
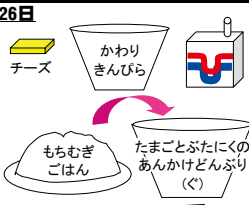
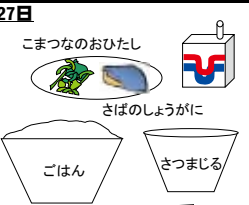
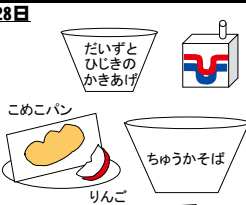
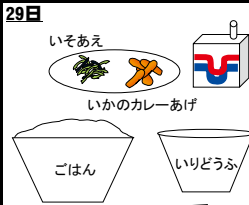
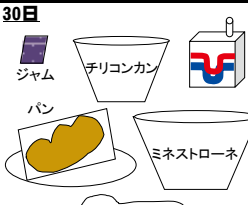


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
味めぐり【京都府】				旬の魚・野菜・果物		1日		2日																															
『黒豆ごはん』は、古くから丹波地域などで栽培されてきた黒大豆を主役としたご飯です。上品でほのかな甘みや、ほんのり赤紫色の美しい見た目が特長です。				だいこんば さつまいも さといも さけ くり かき																																			
『飛竜頭』は、豆腐料理で、肉食が禁止されていた禅院などのたんぱく源や、もてなしの精進料理として受け継がれてきました。ポルトガル菓子「フィリョース」の名前や製法が由来とされ、『飛竜頭』という縁起のよい漢字をあてたといわれています。						<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 3 4 kcal</td><td>2 6 . 8 g</td></tr><tr><td>中 8 0 7 kcal</td><td>3 3 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 3 4 kcal	2 6 . 8 g	中 8 0 7 kcal	3 3 . 5 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 7 kcal</td><td>2 2 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 2 7 kcal</td><td>2 8 . 4 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 6 7 kcal	2 2 . 7 g	中 7 2 7 kcal	2 8 . 4 g																		
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 3 4 kcal	2 6 . 8 g																																						
中 8 0 7 kcal	3 3 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 6 7 kcal	2 2 . 7 g																																						
中 7 2 7 kcal	2 8 . 4 g																																						
『しば漬け』は、千年以上の歴史があり、なすやきゅうりなどをしその葉とともに塩漬けし、鮮やかな色合いや酸味が特長的な京漬物の一つです。給食では、キャベツと合わせて即席漬にしています。						<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 3 4 kcal</td><td>2 6 . 8 g</td></tr><tr><td>中 8 0 7 kcal</td><td>3 3 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 3 4 kcal	2 6 . 8 g	中 8 0 7 kcal	3 3 . 5 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 7 kcal</td><td>2 2 . 7 g</td></tr><tr><td>中 7 2 7 kcal</td><td>2 8 . 4 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 6 7 kcal	2 2 . 7 g	中 7 2 7 kcal	2 8 . 4 g																		
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 3 4 kcal	2 6 . 8 g																																						
中 8 0 7 kcal	3 3 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 6 7 kcal	2 2 . 7 g																																						
中 7 2 7 kcal	2 8 . 4 g																																						
5日		6日 行事食…秋祭り（松山餅）		7日		8日		9日																															
																																							
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 6 5 kcal</td><td>2 0 . 5 g</td></tr><tr><td>中 7 2 2 kcal</td><td>2 5 . 6 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 6 5 kcal	2 0 . 5 g	中 7 2 2 kcal	2 5 . 6 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 6 kcal</td><td>2 5 . 8 g</td></tr><tr><td>中 7 6 9 kcal</td><td>3 2 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 9 6 kcal	2 5 . 8 g	中 7 6 9 kcal	3 2 . 5 g			<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 6 1 kcal</td><td>2 8 . 8 g</td></tr><tr><td>中 8 2 4 kcal</td><td>3 5 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 6 1 kcal	2 8 . 8 g	中 8 2 4 kcal	3 5 . 5 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 0 3 kcal</td><td>2 1 . 1 g</td></tr><tr><td>中 7 5 1 kcal</td><td>2 5 . 7 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 0 3 kcal	2 1 . 1 g	中 7 5 1 kcal	2 5 . 7 g						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 6 5 kcal	2 0 . 5 g																																						
中 7 2 2 kcal	2 5 . 6 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 9 6 kcal	2 5 . 8 g																																						
中 7 6 9 kcal	3 2 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 6 1 kcal	2 8 . 8 g																																						
中 8 2 4 kcal	3 5 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 0 3 kcal	2 1 . 1 g																																						
中 7 5 1 kcal	2 5 . 7 g																																						
12日		13日		14日 旬…きのこスパゲッティ		15日		16日 旬…鮭フライ																															
																																							
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 3 kcal</td><td>2 2 . 2 g</td></tr><tr><td>中 7 6 4 kcal</td><td>2 6 . 7 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 1 3 kcal	2 2 . 2 g	中 7 6 4 kcal	2 6 . 7 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 3 kcal</td><td>2 2 . 2 g</td></tr><tr><td>中 7 6 4 kcal</td><td>2 6 . 7 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 1 3 kcal	2 2 . 2 g	中 7 6 4 kcal	2 6 . 7 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 7 9 kcal</td><td>2 1 . 3 g</td></tr><tr><td>中 7 3 4 kcal</td><td>2 6 . 3 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 7 9 kcal	2 1 . 3 g	中 7 3 4 kcal	2 6 . 3 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 2 7 kcal</td><td>2 5 . 0 g</td></tr><tr><td>中 7 7 8 kcal</td><td>2 9 . 8 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 2 7 kcal	2 5 . 0 g	中 7 7 8 kcal	2 9 . 8 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 0 2 kcal</td><td>2 7 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 6 3 kcal</td><td>3 4 . 2 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 0 2 kcal	2 7 . 6 g	中 7 6 3 kcal	3 4 . 2 g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 3 kcal	2 2 . 2 g																																						
中 7 6 4 kcal	2 6 . 7 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 3 kcal	2 2 . 2 g																																						
中 7 6 4 kcal	2 6 . 7 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 7 9 kcal	2 1 . 3 g																																						
中 7 3 4 kcal	2 6 . 3 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 2 7 kcal	2 5 . 0 g																																						
中 7 7 8 kcal	2 9 . 8 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 0 2 kcal	2 7 . 6 g																																						
中 7 6 3 kcal	3 4 . 2 g																																						
19日 味めぐり…京都府		20日		21日		22日		23日																															
																																							
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 7 4 kcal</td><td>2 3 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 3 7 kcal</td><td>2 9 . 3 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 7 4 kcal	2 3 . 6 g	中 7 3 7 kcal	2 9 . 3 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 2 2 kcal</td><td>2 6 . 2 g</td></tr><tr><td>中 7 8 8 kcal</td><td>3 2 . 8 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 2 2 kcal	2 6 . 2 g	中 7 8 8 kcal	3 2 . 8 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 6 kcal</td><td>2 9 . 4 g</td></tr><tr><td>中 7 7 3 kcal</td><td>3 6 . 2 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 1 6 kcal	2 9 . 4 g	中 7 7 3 kcal	3 6 . 2 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 5 0 kcal</td><td>2 1 . 8 g</td></tr><tr><td>中 8 1 1 kcal</td><td>2 6 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 5 0 kcal	2 1 . 8 g	中 8 1 1 kcal	2 6 . 5 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 4 kcal</td><td>2 4 . 6 g</td></tr><tr><td>中 7 7 9 kcal</td><td>3 0 . 6 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 1 4 kcal	2 4 . 6 g	中 7 7 9 kcal	3 0 . 6 g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 7 4 kcal	2 3 . 6 g																																						
中 7 3 7 kcal	2 9 . 3 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 2 2 kcal	2 6 . 2 g																																						
中 7 8 8 kcal	3 2 . 8 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 6 kcal	2 9 . 4 g																																						
中 7 7 3 kcal	3 6 . 2 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 5 0 kcal	2 1 . 8 g																																						
中 8 1 1 kcal	2 6 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 4 kcal	2 4 . 6 g																																						
中 7 7 9 kcal	3 0 . 6 g																																						
26日		27日		28日		29日		30日																															
																																							
<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 3 kcal</td><td>2 6 . 8 g</td></tr><tr><td>中 7 7 5 kcal</td><td>3 5 . 0 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 9 3 kcal	2 6 . 8 g	中 7 7 5 kcal	3 5 . 0 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 3 5 kcal</td><td>2 4 . 2 g</td></tr><tr><td>中 7 8 2 kcal</td><td>2 9 . 5 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 3 5 kcal	2 4 . 2 g	中 7 8 2 kcal	2 9 . 5 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 5 9 3 kcal</td><td>2 7 . 2 g</td></tr><tr><td>中 7 4 6 kcal</td><td>3 4 . 6 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 5 9 3 kcal	2 7 . 2 g	中 7 4 6 kcal	3 4 . 6 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 3 4 kcal</td><td>3 0 . 7 g</td></tr><tr><td>中 8 0 4 kcal</td><td>3 8 . 3 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 3 4 kcal	3 0 . 7 g	中 8 0 4 kcal	3 8 . 3 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 6 1 5 kcal</td><td>2 8 . 2 g</td></tr><tr><td>中 7 6 0 kcal</td><td>3 4 . 9 g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	小 6 1 5 kcal	2 8 . 2 g	中 7 6 0 kcal	3 4 . 9 g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 9 3 kcal	2 6 . 8 g																																						
中 7 7 5 kcal	3 5 . 0 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 3 5 kcal	2 4 . 2 g																																						
中 7 8 2 kcal	2 9 . 5 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 5 9 3 kcal	2 7 . 2 g																																						
中 7 4 6 kcal	3 4 . 6 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 3 4 kcal	3 0 . 7 g																																						
中 8 0 4 kcal	3 8 . 3 g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 6 1 5 kcal	2 8 . 2 g																																						
中 7 6 0 kcal	3 4 . 9 g																																						

牛肉(北海道・愛媛・九州・香川) 豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(長崎) いわし(鹿児島・愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(ベルー) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) しいたけ(長野) じゃがいも(北海道) 里芋(愛媛) さやいんげん(北海道) ほうれん草(大分) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎) こまつな(福岡・愛媛・松山・徳島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・長野・高知) たまねぎ(北海道) はくさい(長野・群馬・愛媛) にら(高知・宮崎) ブロッコリー(九州) ごぼう(北海道・青森・鹿児島) にんじん(北海道・青森・長崎) だいこん(北海道・熊本・青森・愛媛) ねぎ(香川・高知・愛媛・松山) ピーマン(宮崎・愛媛・高知) パセリ(長野・北海道) きくらげ(愛媛) レモン(愛媛) にいたかなし(福岡・大分) りんご(青森・長野)

※ (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/gakkoukyusyoku.html>



＜松山市HP＞