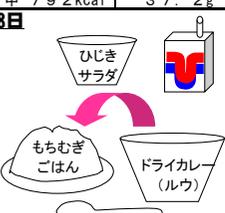
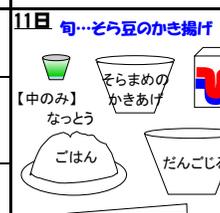
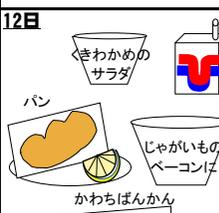
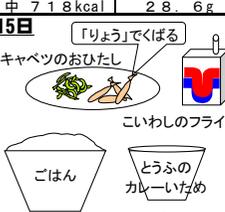
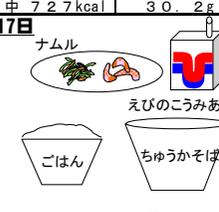
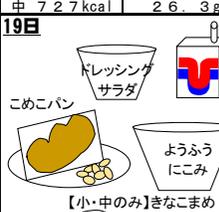
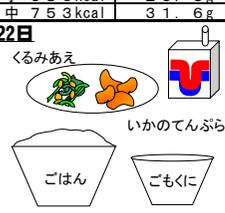
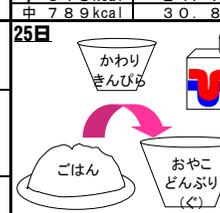
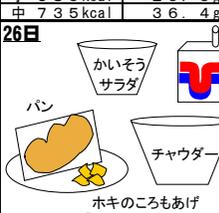
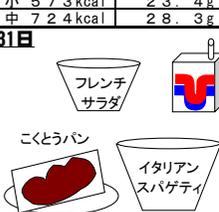
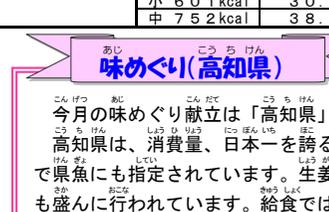


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日  エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 3.0. 5g 中 7.92kcal 3.7. 2g	赤 きゅうにゅう ベーコン だいず ふたにく パン マカロニ あぶら 黄 にんじん キャベツ パセリ セロリ たまねぎ かぼちゃ にんにく 緑 トマト	2日 行事食…八十八夜(茶飯)  エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.5. 0g 中 7.66kcal 3.0. 6g	赤 きゅうにゅう みそ ふたにく あげ こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう 黄 りょくちや ねぎ にんじん だいこん しめじ たまねぎ レモン 緑	けん ぼう き ねん び 憲法記念日		みどりの日		こどもの日	
8日  エネルギー たんぱく質 小 5.59kcal 2.3. 0g 中 7.18kcal 2.8. 6g	赤 きゅうにゅう ふたにく とうふ ひじき こめ さとう 黄 もちむぎ あぶら パン こむぎこ くるぎとう 緑 たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり キャベツ	9日 旬…えんどうごはん  エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 2.2. 8g 中 7.64kcal 2.7. 6g	赤 きゅうにゅう とうふ わかめ だいず こめ さとう あぶら こむぎこ えんどうまめ ねぎ えのきたけ たまねぎ きくらげ にんじん 黄 つくねあげ 緑 わかめじる	10日  エネルギー たんぱく質 小 5.60kcal 2.4. 2g 中 7.27kcal 3.0. 2g	赤 きゅうにゅう うずらたまご こらまめ にごし こめ ごまあぶら 黄 あぶら さとう でんぶん はるきめ ねぎ きくらげ しょうが しょうゆ だいこん 緑 ごはん ちゅうどうふの ちゅうかいだめ	11日 旬…ぞら豆のかき揚げ  エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 2.1. 2g 中 7.91kcal 2.9. 5g	赤 きゅうにゅう とりにく たまご にぼし こめ さとう すいとん こむぎこ あぶら 黄 ねぎ だいこん にんじん たまねぎ きゅうり そらまめ 緑 えび 【中】なっとう	12日  エネルギー たんぱく質 小 5.76kcal 2.1. 3g 中 7.27kcal 2.6. 3g	赤 きゅうにゅう ベーコン きわかめ こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも 黄 さやいんげん にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ かわちばんかん 緑 ごまあぶら ごま
15日  エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.5. 3g 中 7.53kcal 3.1. 6g	赤 きゅうにゅう とうふ ふたにく いわし こめ さとう こむぎこ パン たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ 黄 こめ あぶら さとう こむぎこ 緑 こめ あぶら さとう こむぎこ パン たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ	16日  エネルギー たんぱく質 小 5.87kcal 2.5. 0g 中 7.41kcal 3.1. 2g	赤 きゅうにゅう あげ とりにく ホキ こめ でんぶん こむぎこ あぶら こむぎこ 黄 もちむぎ さとう こんにゃく じゃがいも こむぎこ えだまめ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ きくらげ にんじん 緑 ごまあえ ホキのからあげ きりぼしだいこんの うまに	17日  エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.7. 5g 中 7.66kcal 3.4. 2g	赤 きゅうにゅう あげ とりにく えび たまご こめ あぶら さとう こむぎこ 黄 さやうかそば でんぶん じゃがいも こむぎこ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり 緑 ナムル えびのこみあげ ごはん ちゅうかそば	18日 どれたて感謝の日…新たまねぎのみぞけ  エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.4. 7g 中 7.89kcal 3.0. 8g	赤 きゅうにゅう とりにく たまご のり こめ さとう 黄 じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ えのきたけ 緑 いそあえ さとう とりてん しんたまねぎの みぞけ	19日  エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 2.9. 9g 中 7.35kcal 3.6. 4g	赤 きゅうにゅう ポークウインナー とりにく だいず わかめ こめ パン じゃがいも あぶら さとう くるぎとう たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ だいこん こまつな 黄 こめ パン じゃがいも あぶら さとう くるぎとう たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ だいこん こまつな 緑 きゅうにゅう ポークウインナー とりにく だいず わかめ こめ パン じゃがいも あぶら さとう くるぎとう たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ だいこん こまつな
22日  エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 3.1. 2g 中 7.82kcal 3.8. 4g	赤 きゅうにゅう ひらてん こんぶ だいず いか くるみ こめ にんにく あぶら さとう こむぎこ たけのこ さやいんげん にんじん こぼう しょうが こまつな キャベツ 黄 こめ にんにく あぶら さとう こむぎこ たけのこ さやいんげん にんじん こぼう しょうが こまつな キャベツ 緑 くるみあえ ひらてん こんぶ だいず いか くるみ いかのてんぷら ごはん ごもくに	23日  エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.0. 9g 中 7.27kcal 2.6. 1g	赤 きゅうにゅう ふたにく とりにく しそ ひじき こめ でんぶん 黄 こめ さとう あぶら ビーフン あぶら さとう ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ れんこん ビーマン 緑 にくだんご あますし しそひじき ごはん ビーフンじる	24日  エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.3. 4g 中 7.24kcal 2.8. 3g	赤 きゅうにゅう ふたにく えび たまご さとう こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも あぶら 黄 たまねぎ チンゲンサイ コーン えだまめ しめじ 緑 じゃがいもとえびの ケチャップいため ごはん ちゅうかコーン スープ	25日  エネルギー たんぱく質 小 5.73kcal 2.5. 4g 中 7.39kcal 3.2. 1g	赤 きゅうにゅう えび とりにく ふたにく こめ さとう こむぎこ こめ さとう こむぎこ にんにく しょうが こまつな キャベツ こぼう 黄 かわり きんぴら ひらてん きわかめ 緑 かわり きんぴら ひらてん きわかめ	26日  エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 3.0. 7g 中 7.52kcal 3.8. 0g	赤 きゅうにゅう えび とりにく たまご こめ さとう こむぎこ にんにく しょうが こまつな キャベツ 黄 かいそう サラダ パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パセリ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな 緑 かいそう サラダ パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パセリ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな
29日 味めぐり…高知県  エネルギー たんぱく質 小 5.61kcal 2.4. 4g 中 7.16kcal 3.0. 3g	赤 きゅうにゅう あげ とうふ たまご こめ でんぶん あぶら さとう しょうが いらたまじる 黄 しょうが いらたまじる 緑 しょうが いらたまじる えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが ひじき	30日  エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 2.5. 2g 中 8.06kcal 3.0. 9g	赤 きゅうにゅう みそ あげとうふ ふたにく こめ にんにく あぶら さとう きくらげ にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ビーマン しいたけ 黄 アーモンド なます ごはん あつあけの みそいため	31日  エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.2. 8g 中 7.58kcal 2.8. 4g	赤 きゅうにゅう チーズ ベーコン ふたにく パン くるぎとう あぶら さとう きくらげ にんじん ビーマン マッシュルーム きゅうり 黄 フレンチ サラダ こくとうパン イタリアン スパゲティ	旬の魚・野菜・果物 	味めぐり(高知県) 		

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) かつお(長崎) たい(愛媛) 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(ペルー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すりみ・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 緑茶(日本・鹿児島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) じゃがいも(長崎・鹿児島) にんじん(徳島・熊本・長崎) たまねぎ(松山・愛媛・北海道) だいこん(長崎・香川・鹿児島・徳島・愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) いら(高知・宮崎) しょうが(高知・熊本・宮崎・愛媛・長崎) えんどう豆(愛媛・和歌山) そら豆(愛媛・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島・大分・香川) ごぼう(岡山・青森・鹿児島・宮崎) 河内晩柑(愛媛) ゆず(高知) えのきたけ(愛媛・宮崎・熊本) しめじ(香川・福岡) しいたけ(愛媛) きくらげ(愛媛) わかめ(宮城・日本) きわかめ(徳島・日本) 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。
 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…日本の味めぐり献立
 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

※ 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>
 出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html 使用イラスト：株式会社アダム「五訂版食品図鑑」

松山市HP