

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>2日 旬…きのこごはん</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>きのこごはん ずいどん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.2kcal 2.1 8g 中 72.8kcal 2.6 7g</p>	<p>3日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>あつあけ ひじきのもの</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.4kcal 2.9 9g 中 77.3kcal 3.5 8g</p>	<p>4日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.7kcal 2.1 9g 中 71.2kcal 2.6 7g</p>	<p>5日 行事食…秋まつり(松山絆)</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>おひたし</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.5kcal 2.6 9g 中 76.4kcal 3.2 7g</p>	<p>6日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>じゃがいもとそばの ケチツプのための</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.4kcal 2.6 8g 中 71.8kcal 3.3 3g</p>	
<p>9日</p> <p style="font-size: 2em; color: orange;">スポーツの日</p>					
<p>10日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 55.8kcal 2.2 3g 中 72.3kcal 2.8 2g</p>	<p>11日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>りんごの きんぴら</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 58.8kcal 2.5 4g 中 75.5kcal 3.1 9g</p>	<p>12日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>わかどりの マリナノス</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.3kcal 2.1 3g 中 77.8kcal 2.5 9g</p>	<p>13日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>さわかの サラダ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 2.8 8g 中 76.8kcal 3.4 8g</p>	<p>14日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>きわめの サラダ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 2.8 8g 中 76.8kcal 3.4 8g</p>	
<p>16日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.3kcal 2.7 1g 中 79.5kcal 3.3 0g</p>	<p>17日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>なつとう</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.9kcal 2.3 5g 中 71.3kcal 2.7 6g</p>	<p>18日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>パン</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.3kcal 2.7 0g 中 76.8kcal 3.3 5g</p>	<p>19日 味のぐり…三重県</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>味のぐり</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.9kcal 2.7 3g 中 78.1kcal 3.4 4g</p>	<p>20日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>ラフランス ジャム トレツングラダ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.8kcal 2.4 8g 中 73.2kcal 3.0 7g</p>	
<p>23日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>ホキの あまからに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 56.6kcal 2.5 1g 中 72.1kcal 3.1 4g</p>	<p>24日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 57.8kcal 2.0 7g 中 72.7kcal 2.5 6g</p>	<p>25日 旬…さけフライ</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>さけフライ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.0kcal 3.0 4g 中 81.7kcal 3.7 8g</p>	<p>26日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>いそあえ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 55.8kcal 2.3 5g 中 71.8kcal 2.9 7g</p>	<p>27日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>さつまいもの かきあげ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.8kcal 2.8 7g 中 81.7kcal 3.6 3g</p>	
<p>30日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>ごまずあえ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.7kcal 2.3 8g 中 83.2kcal 2.9 9g</p>	<p>31日</p> <p>きょうにゆう たんご あけ とりにく たまご</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 2.3 3g 中 77.8kcal 2.6 5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ くり かき だいこんば きのこい さといも</p>			<p>味のぐり(三重県)</p> <p>味のぐり(三重県)</p>

松山市学校給食の 今日のみ食品の予定地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・日本) 油あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち(愛媛) たけのこ(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島) さといも(九州) にんじん(北海道・青森・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・群馬・愛知) きゅうり(愛媛) 高知・宮崎・熊本・群馬) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・群馬) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城) くり(愛媛・熊本・茨城) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野・山形) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(香川・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。 味のぐり…日本の味のぐり献立

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【熱や力のちとなる食べ物】

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】

※ 週に1回程度みかんジュースがつけます。

※ 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/kuashiki/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」
味のぐり：全国栄養士協議会ホームページより転載

