

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p><b>味めぐり【長野県】</b></p> <p>野沢菜は、野沢温泉の住職が京都からかぶの種を持ち帰り、育てているうちに突然変異を起こしたのが始まりとされています。野沢温泉の地名から「野沢菜」と名付けられました。野沢菜は野沢菜漬けに加工され、そのまま食べるだけでなく、おにぎりやおやきの具、パスタなどの食材に利用されています。給食では、『野沢菜チャーハン』にしています。</p> 	<p><b>1日</b></p> <p>ポイルやさしい わかどりのからあげ</p> <p>ごはん やさい スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 571kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 738kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	23.7g	中 738kcal	29.9g	<p><b>2日</b></p> <p>いそあえ いわしのうめ</p> <p>ごはん さといも みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.6g	中 780kcal	28.3g	<p><b>3日</b></p> <p>はくさい サラダ クリーム ビーンズ</p> <p>パン なし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 741kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	27.5g	中 741kcal	34.0g	<p><b>4日 行事食…秋祭り(松山鮓)</b></p> <p>ポイルキャベツ ぶたにくのからあげ</p> <p>まつやまずし すましる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	24.0g	中 742kcal	29.8g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	23.7g																																	
中 738kcal	29.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	23.6g																																	
中 780kcal	28.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	27.5g																																	
中 741kcal	34.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 576kcal	24.0g																																	
中 742kcal	29.8g																																	
<p><b>7日</b></p> <p>ちほうさい 地方祭</p>	<p><b>8日</b></p> <p>ホキの フルーツソース アーモンド</p> <p>ごはん ほうれんそうの スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	25.7g	中 762kcal	31.8g	<p><b>9日</b></p> <p>あおなの にびたし もむぎ ごはん</p> <p>おやこに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 649kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 822kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 649kcal	28.2g	中 822kcal	35.3g	<p><b>10日</b></p> <p>だいこんサラダ こくとうパン</p> <p>じゃがいもの ベーコンに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>中 740kcal</td><td>25.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	21.0g	中 740kcal	25.6g	<p><b>11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 ぶたにくの みそいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 564kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	22.4g	中 721kcal	27.4g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	25.7g																																	
中 762kcal	31.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 649kcal	28.2g																																	
中 822kcal	35.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 586kcal	21.0g																																	
中 740kcal	25.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 564kcal	22.4g																																	
中 721kcal	27.4g																																	
<p><b>14日</b></p> <p>スポーツの日</p>	<p><b>15日 旬…かきあげ(さつまいも)</b></p> <p>キャベツのおひたし かきあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	25.7g	中 783kcal	31.7g	<p><b>16日</b></p> <p>あまづつけ とうふのわりあげ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	22.0g	中 805kcal	26.6g	<p><b>17日</b></p> <p>コーン サラダ ポーク シチュー</p> <p>パン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 712kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	24.4g	中 712kcal	30.9g	<p><b>18日</b></p> <p>ホキの もみあげ くりいり たきこみごはん ほうちよう じる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 716kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	23.6g	中 716kcal	29.0g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	25.7g																																	
中 783kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	22.0g																																	
中 805kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	24.4g																																	
中 712kcal	30.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 563kcal	23.6g																																	
中 716kcal	29.0g																																	
<p><b>21日</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ いかならあげ</p> <p>ごはん ちゅうか スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 716kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	22.7g	中 716kcal	27.7g	<p><b>22日 旬…きのこスパゲッティ</b></p> <p>スイートポテトパン きのこと スパゲッティ</p> <p>りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	22.3g	中 776kcal	27.6g	<p><b>23日</b></p> <p>たいのやさい あんかけ つくだに</p> <p>ごはん のつべいじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 564kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 716kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 564kcal	23.1g	中 716kcal	27.9g	<p><b>24日</b></p> <p>えびの チリソース ちゅうか いため</p> <p>パン ポテトチップ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>31.6g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>39.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	31.6g	中 833kcal	39.5g	<p><b>25日</b></p> <p>ひじき サラダ ヨーグルト</p> <p>ごはん カレーライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 608kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	22.2g	中 781kcal	26.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 560kcal	22.7g																																	
中 716kcal	27.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	22.3g																																	
中 776kcal	27.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 564kcal	23.1g																																	
中 716kcal	27.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	31.6g																																	
中 833kcal	39.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	22.2g																																	
中 781kcal	26.2g																																	
<p><b>28日</b></p> <p>すぶた たまごスープ</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.6g	中 768kcal	30.0g	<p><b>29日 味めぐり…長野県</b></p> <p>こまつなのおひたし さけのたつたあげ</p> <p>のざわな チャーハン きのこ スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 711kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	26.5g	中 711kcal	33.1g	<p><b>30日</b></p> <p>れんごんの きんぴら もむぎ ごはん あぶたま どんぶり(く)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	26.1g	中 776kcal	32.7g	<p><b>31日</b></p> <p>こんにやく サラダ ひめむぎパン パンブキン スープ</p> <p>(小・中のみ) ナッツだいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 717kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	24.8g	中 717kcal	30.6g	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>だいこんば さといも さつまいも くり</p> <p>さけ きのこと にいたかなし</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.6g																																	
中 768kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 560kcal	26.5g																																	
中 711kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	26.1g																																	
中 776kcal	32.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 576kcal	24.8g																																	
中 717kcal	30.6g																																	

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) さけ(北海道) いわし(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) さといも(九州) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・宮崎・茨城) にんじん(北海道) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・広島・茨城・群馬・徳島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) だいこん(北海道・熊本・青森) ごぼう(北海道・鹿児島・青森・岡山・宮崎) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島) くり(愛媛) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・広島) しいたけ(日本) エリンギ(香川・広島) きくらげ(愛媛) わかめ(日本) こんぶ(北海道) くわかめ(徳島) 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品】  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】  
 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

※ 月に5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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html> <松山市HP>

