



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの さんま はも なし きゅうり さといも くり ぶどう たちうお		1日		2日		3日		4日	
		しぎょうしき 始業式		きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ ゼリー キムチごはん とりだんご スープ		ドレッシング サラダ パン ポークビーンズ なし		アーモンドあえ さばのみそに ごはん すましじる	
エネルギー たんぱく質 小 6 6 8 kcal 2 9 7 g 中 8 3 6 kcal 3 6 7 g		エネルギー たんぱく質 小 5 9 9 kcal 2 0 4 g 中 7 4 2 kcal 2 6 0 g		エネルギー たんぱく質 小 6 1 5 kcal 2 7 7 g 中 7 7 2 kcal 3 4 1 g		エネルギー たんぱく質 小 6 0 1 kcal 2 4 8 g 中 7 5 7 kcal 3 1 8 g		エネルギー たんぱく質 小 6 0 1 kcal 2 4 8 g 中 7 5 7 kcal 3 1 8 g	
7日		8日		9日		10日		11日	
さんしよくあえ ぶたにくのゆかりあげ ごはん いそに		さけの レモンあえ (小・中のみ)アーモンド ごはん ミネストローネ		なつとう ごまあえ もちむぎ ごはん にくじゃが		とりにくと マカロニの トマトソースに こくとうパン キャベツと ベーコンの スープ		かきあげ きりぼしめし ひやし そうめん	
エネルギー たんぱく質 小 6 6 8 kcal 2 9 7 g 中 8 3 6 kcal 3 6 7 g		エネルギー たんぱく質 小 6 1 9 kcal 2 5 2 g 中 7 6 9 kcal 3 0 4 g		エネルギー たんぱく質 小 5 7 6 kcal 2 2 6 g 中 7 2 1 kcal 2 6 8 g		エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 2 9 3 g 中 7 3 1 kcal 3 5 8 g		エネルギー たんぱく質 小 6 1 5 kcal 2 3 0 g 中 7 8 0 kcal 2 8 6 g	
14日		15日		16日		17日		18日	
にゅうさんきん いんりょう かいそう サラダ もちむぎ ごはん シーフード カレー(ルー)		ヤンニョム チキン パイナップル ごはん ちゅうかスープ		あまずけ はもてんぷら わかめごはん さわにわん		ジャム コーン サラダ パン キャロット スープ		味めぐり…宮崎県 たまごなしタルタルソース ポイルキャベツ ごはん みそしる	
エネルギー たんぱく質 小 6 2 1 kcal 2 2 8 g 中 7 7 8 kcal 2 7 5 g		エネルギー たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 2 8 g 中 7 5 2 kcal 2 8 1 g		エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 2 6 6 g 中 7 6 1 kcal 3 2 5 g		エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 2 2 2 g 中 7 1 0 kcal 2 7 2 g		エネルギー たんぱく質 小 6 2 6 kcal 2 5 6 g 中 7 8 4 kcal 3 1 4 g	
21日		22日		23日		24日		25日	
けいろうひ 敬老の日		こくみんきゅうじつ 国民の休日		しゅうぶんひ 秋分の日		ジャーマン ポテト パン たまごスープ (小・中のみ)だいずいりこ		行事食…お月見(いもたき) しそひじきあえ ホキのみみじあげ ごはん いもたき	
エネルギー たんぱく質 小 5 8 7 kcal 2 1 0 g 中 7 7 6 kcal 2 6 6 g		エネルギー たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 2 8 g 中 7 5 2 kcal 2 8 1 g		エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 2 6 6 g 中 7 6 1 kcal 3 2 5 g		エネルギー たんぱく質 小 5 8 0 kcal 2 6 3 g 中 7 2 3 kcal 3 2 6 g		エネルギー たんぱく質 小 6 5 9 kcal 2 5 5 g 中 8 2 9 kcal 3 1 4 g	
28日		29日		30日		あじ みやざき けん 味めぐり【宮崎県】			
すだちふうみづけ ししゃもフライ ごはん けんちん じる		きわかめの サラダ パン ソース スパゲッティ ぶどう		こうやどうふの あげに ごはん ぶたじる		宮崎県は、温暖で自然豊かな環境のため「日本の日向」と呼ばれており、その 過ごしやすいから、観光だけでなくスポーツの合宿地としても選ばれています。 『チキン南蛮』のはじまりは、延岡市の洋食店でまかない料理として出されて いた「鶏から揚げ甘酢漬」とされています。今では、タルタルソースをかけたり、 サラダを添えたりする形が人気となり、家庭や学校給食など日常の食事として広く 親しまれるようになりました。			
エネルギー たんぱく質 小 5 8 7 kcal 2 1 0 g 中 7 7 6 kcal 2 6 6 g		エネルギー たんぱく質 小 5 8 9 kcal 2 3 5 g 中 7 4 7 kcal 2 9 3 g		エネルギー たんぱく質 小 6 0 6 kcal 2 2 4 g 中 7 6 4 kcal 2 7 0 g		エネルギー たんぱく質 小 6 5 9 kcal 2 5 5 g 中 8 2 9 kcal 3 1 4 g			

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) ししゃも(ノルウェー) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) はも(愛媛) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本・アメリカ) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) にんじん(北海道・徳島) じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島) さつまいも(徳島・茨城・熊本) かぼちゃ(北海道・愛媛・ニュージーランド) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・佐賀・岐阜・北海道・岡山) ごぼう(鹿児島・岡山・青森・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛) さといも(九州) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) パイナップル(タイ) しめじ(香川・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) きわかめ(徳島) わかめ(東北) ひじき(松山) あおのり(日本)

※ (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/gakkoukyusyoku.html>



<松山市HP>