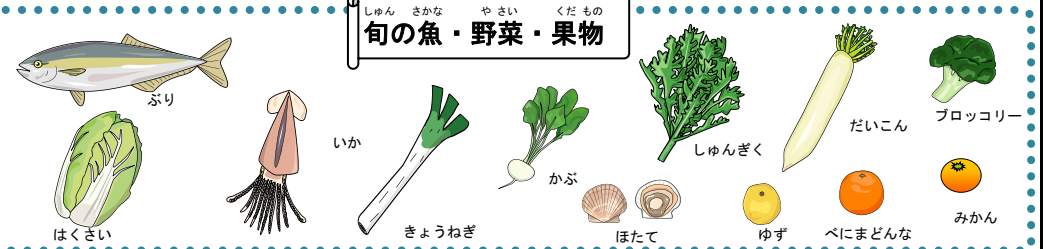
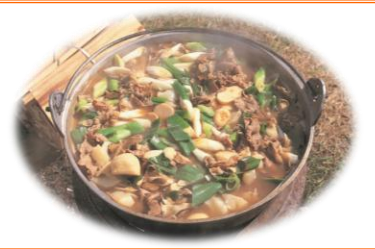


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																																																																																																																																																																																																															
1日	<div><div><div>チーズ</div><div>ブロッコリー サラダ</div></div><div><div>もちむぎ ごはん</div><div>ハヤシライス (ルウ)</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 674kcal</td><td>24.0g</td></tr><tr><td>中 850kcal</td><td>28.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 674kcal	24.0g	中 850kcal	28.8g	2日	<div><div><div>ジャム</div><div>とりにくの マリアナソース</div></div><div><div>パン</div><div>ちゅうかそば</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>24.9g</td></tr><tr><td>中 754kcal</td><td>31.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	24.9g	中 754kcal	31.3g	3日	<div><div><div>いそあえ</div><div>えびのこうみあげ</div></div><div><div>ごはん</div><div>いもに</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 590kcal</td><td>25.8g</td></tr><tr><td>中 750kcal</td><td>32.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	25.8g	中 750kcal	32.1g	4日	<div><div><div>あげじゃが きんぴら</div><div>べにまどんな</div></div><div><div>ごはん</div><div>はくさいと にだんこの スープ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 584kcal</td><td>22.5g</td></tr><tr><td>中 729kcal</td><td>27.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	22.5g	中 729kcal	27.4g	5日	<div><div><div>ごまずあえ</div><div>ぶりのねぎみそやき</div></div><div><div>ごはん</div><div>ふしめん じる</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>22.9g</td></tr><tr><td>中 726kcal</td><td>27.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	22.9g	中 726kcal	27.7g	6日	<div><div><div>かきあげ</div><div>かきあげ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	7日	<div><div><div>とろろ</div><div>とろろ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	8日	<div><div><div>とうふの かわりあげ</div><div>いかめし</div></div><div><div>かぶの みそする</div><div>かぶ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 562kcal</td><td>21.3g</td></tr><tr><td>中 714kcal</td><td>26.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 562kcal	21.3g	中 714kcal	26.1g	9日	<div><div><div>きわかめの サラダ</div><div>パン</div></div><div><div>カレー ビーンズ</div><div>みかん</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 654kcal</td><td>28.9g</td></tr><tr><td>中 811kcal</td><td>35.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 654kcal	28.9g	中 811kcal	35.6g	10日	<div><div><div>ホキの あまから</div><div>なつとう</div></div><div><div>ごはん</div><div>かきたまじる</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 593kcal</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>中 743kcal</td><td>30.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	25.2g	中 743kcal	30.0g	11日	<div><div><div>あまずづけ</div><div>ぶたにくのみそがらめ</div></div><div><div>ごはん</div><div>わかめ うどん</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 598kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 760kcal</td><td>32.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	25.9g	中 760kcal	32.1g	12日	<div><div><div>かふう サラダ</div><div>ごさかな</div></div><div><div>あつあげいり はっほうさい</div><div>ごはん</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 607kcal</td><td>29.4g</td></tr><tr><td>中 775kcal</td><td>36.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	29.4g	中 775kcal	36.4g	13日	<div><div><div>かきあげ</div><div>かきあげ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	14日	<div><div><div>とろろ</div><div>とろろ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	15日	<div><div><div>アーモンドあえ</div><div>ししゃもフライ</div></div><div><div>ごはん</div><div>いそに</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 597kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 755kcal</td><td>29.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	23.9g	中 755kcal	29.1g	16日	<div><div><div>ドレッシング サラダ</div><div>こめこパン</div></div><div><div>ミネストローネ</div><div>ハンバーグ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>28.9g</td></tr><tr><td>中 762kcal</td><td>35.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	28.9g	中 762kcal	35.7g	17日	<div><div><div>あつあげの みそいため</div><div>みかん</div></div><div><div>もちむぎ ごはん</div><div>おやこんぶり (ぐ)</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 593kcal</td><td>25.4g</td></tr><tr><td>中 756kcal</td><td>32.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	25.4g	中 756kcal	32.5g	18日	<div><div><div>だいこん サラダ</div><div>パン</div></div><div><div>キャロット スープ</div><div>アーモンドだいずいりこ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 594kcal</td><td>27.1g</td></tr><tr><td>中 742kcal</td><td>33.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	27.1g	中 742kcal	33.8g	19日	<div><div><div>ゆずのみつづけ</div><div>ホキのころもあげ</div></div><div><div>ごはん</div><div>かぼちゃの そぼろに</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 613kcal</td><td>25.5g</td></tr><tr><td>中 779kcal</td><td>31.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	25.5g	中 779kcal	31.3g	20日	<div><div><div>かきあげ</div><div>かきあげ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	21日	<div><div><div>とろろ</div><div>とろろ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	22日	<div><div><div>かきあげ</div><div>かきあげ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	23日	<div><div><div>こんぶ サラダ</div><div>パン</div></div><div><div>ほたてり クリームに</div><div>ごまあじりこ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 582kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 726kcal</td><td>31.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	25.9g	中 726kcal	31.9g	24日	<div><div><div>とりにくの からあげ</div><div>デザート</div></div><div><div>きのこピラフ</div><div>たまご スープ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 643kcal</td><td>27.9g</td></tr><tr><td>中 789kcal</td><td>34.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	27.9g	中 789kcal	34.5g	25日	<div><div><div>とろろ</div><div>とろろ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	26日	<div><div><div>とろろ</div><div>とろろ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	27日	<div><div><div>とろろ</div><div>とろろ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	28日	<div><div><div>とろろ</div><div>とろろ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	29日	<div><div><div>とろろ</div><div>とろろ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	30日	<div><div><div>とろろ</div><div>とろろ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g	31日	<div><div><div>とろろ</div><div>とろろ</div></div><div><div>ごはん</div><div>はちはい どうふ</div></div></div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>23.9g</td></tr><tr><td>中 793kcal</td><td>29.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.9g	中 793kcal	29.2g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 674kcal	24.0g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 850kcal	28.8g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 599kcal	24.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 754kcal	31.3g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 590kcal	25.8g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 750kcal	32.1g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 584kcal	22.5g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 729kcal	27.4g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 576kcal	22.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 726kcal	27.7g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 562kcal	21.3g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 714kcal	26.1g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 654kcal	28.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 811kcal	35.6g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 593kcal	25.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 743kcal	30.0g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 598kcal	25.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 760kcal	32.1g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 607kcal	29.4g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 775kcal	36.4g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 597kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 755kcal	29.1g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 612kcal	28.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 762kcal	35.7g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 593kcal	25.4g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 756kcal	32.5g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 594kcal	27.1g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 742kcal	33.8g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 613kcal	25.5g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 779kcal	31.3g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 582kcal	25.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 726kcal	31.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 643kcal	27.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 789kcal	34.5g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																																																																																						
小 627kcal	23.9g																																																																																																																																																																																																																																																						
中 793kcal	29.2g																																																																																																																																																																																																																																																						

味めぐり【山形県】

『いも煮』は、山形県で秋から冬にかけてよく食べられる鍋料理です。その発祥は、江戸時代の1600年代の半ばといわれています。最上川を使った舟運が盛んだったころ、船頭さんたちが荷物の受け取りを待つ間に、河原で鍋を火にかけて、地元産の里芋や棒豆（干した魚）を煮て食べていたのが始まりとされています。山形県の内陸部では牛肉を使ったしょうゆ味が主流で、庄内地方では、養豚業が盛んなため、豚肉を使ったみそ味で食べられています。今月の給食では、煮干しだしに、里芋・牛肉・こんにゃく・まいたけ・にんじん・京ねぎを入れてしょうゆ味で仕上げています。

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) ぶり(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほうたけ(青森) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本・愛知・愛媛) かまぼこ・ちくわ(北海道・ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・北海道・徳島・茨城・熊本・愛媛・ヨーロッパ) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・徳島・青森・香川) たまねぎ(北海道) はくさい(愛媛・長野・熊本・徳島・茨城) にんじん(長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取・九州) かぶ(愛媛・松山・香川) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) まいたけ(香川・福岡・三重・広島) みかん(愛媛) 紅まどな(愛媛・松山) ゆず(高知) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) わかめ(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。
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>