

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>10日</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ホキとアーモンドのおおなあえ</p> <p>まだいのカレーピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 25.8g 中 7.95kcal 32.6g</p>	<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅうヨーグルト</p> <p>ベーコン</p> <p>ホキ</p> <p>たい</p> <p>こめ</p> <p>でんぶん</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>アーマンド</p> <p>マッシュルーム</p> <p>にんにく</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>きまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 25.8g 中 7.95kcal 32.6g</p>	<p>12日 行事食…正月(きんとん)</p> <p>きんとん</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>ごこまいり</p> <p>ごはん</p> <p>だんごじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 24.7g 中 7.88kcal 30.1g</p>	<p>13日</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あげ</p> <p>とりにく</p> <p>えび</p> <p>こめ</p> <p>すいとん</p> <p>もちむぎ</p> <p>あぶら</p> <p>くろまい</p> <p>でんぶん</p> <p>あかまい</p> <p>こむぎこ</p> <p>はだかむぎ</p> <p>くり</p> <p>みどりまい</p> <p>さとう</p> <p>きめこ</p> <p>ねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>パセリ</p> <p>だいこん</p> <p>はくさい</p> <p>しいたけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.54kcal 28.0g 中 8.25kcal 34.4g</p>	<p>14日</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あげ</p> <p>どうふ</p> <p>ぶたにく</p> <p>うずらたまご</p> <p>こめ</p> <p>ごま</p> <p>でんぶん</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>ごまあぶら</p> <p>くるみ</p> <p>ジャム</p> <p>さとう</p> <p>たまねぎ</p> <p>コーン</p> <p>にんじん</p> <p>きゅうり</p> <p>にんにく</p> <p>レモン</p> <p>トマトビュレー</p> <p>ブロッコリー</p> <p>キャベツ</p> <p>はれひめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 25.0g 中 7.86kcal 31.4g</p>
<p>17日</p> <p>アーモンド</p> <p>ホキのケチャップいため</p> <p>かにピラフ</p> <p>はくさい</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 24.0g 中 7.84kcal 28.8g</p>	<p>18日 旬…花野菜のクリーム煮</p> <p>フレンチ</p> <p>サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>はなやさいのクリーム</p> <p>きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 25.4g 中 7.95kcal 31.1g</p>	<p>19日</p> <p>とりにくのあまから</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 23.6g 中 7.67kcal 28.9g</p>	<p>20日</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>みそ</p> <p>あげ</p> <p>ぶたにく</p> <p>いか</p> <p>こめ</p> <p>こむぎこ</p> <p>さとう</p> <p>きゅうり</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>ねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>ピーマン</p> <p>たけのこ</p> <p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>みそ</p> <p>ラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 27.2g 中 7.54kcal 34.0g</p>	<p>21日</p> <p>ひじき</p> <p>サラダ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>エッグカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.54kcal 22.6g 中 8.51kcal 28.5g</p>
<p>24日 味めぐり…愛媛県</p> <p>なます</p> <p>せんざんき</p> <p>たいめし</p> <p>すまし</p> <p>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 25.8g 中 8.17kcal 32.1g</p>	<p>25日</p> <p>ポンカン</p> <p>まいたけとかぼちゃのかきあげ</p> <p>さつまいも</p> <p>ごはん</p> <p>ちやんこなべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 19.6g 中 7.55kcal 23.3g</p>	<p>26日 「りょう」でくばる</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>めひかりのフライ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 23.4g 中 7.61kcal 28.7g</p>	<p>27日 えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです。</p> <p>チーズ</p> <p>だいこん</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>ビーフ</p> <p>シチュー</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.44kcal 24.6g 中 7.95kcal 30.3g</p>	<p>28日</p> <p>あまづつけ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.59kcal 26.9g 中 8.20kcal 32.6g</p>
<p>31日</p> <p>ごまいり</p> <p>いそあえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 25.0g 中 8.06kcal 30.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>かに カリフラワー ほうかん</p> <p>ごぼう ブロッコリー はれひめ</p>			

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(愛媛) 鶏肉(愛媛) かに(鳥取) めひかり(宮崎) たい(愛媛) いか(南米) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) きまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取) チンゲン菜(徳島・福岡・熊本) ほうれん草(愛媛・徳島) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島) カリフラワー(熊本・愛媛・徳島・岡山) ごぼう(北海道・青森・岡山) 白菜(愛媛) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) たまねぎ(北海道) たけのこ(愛媛) はれひめ(愛媛) ポンカン(愛媛) きくらげ(愛媛) ひじき(松山) しいたけ(日本) わかめ(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。 味めぐり…日本の味めぐり献立

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】

※ 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。

※ 松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>