



令和元年10月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																								
<p>長野県の味めぐり</p> <p>今月は長野県の味めぐりです。「野沢菜」は、長野県の伝統野菜として昔から栽培されている野菜です。「ひんのべ」は、旬の野菜と肉、小麦粉で作った団子が入った郷土料理です。小麦粉で作った生地を引っ張って伸ばして作るので「ひんのべ」という名前がついたといわれています。</p>	<p>1日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト</p> <p>さとう</p> <p>こめ もちむぎ さつまいも くるざとう あぶら</p> <p>かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく しめじ だいこん きゅうり</p> <p>ヨーグルト だいこん サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん あきのカレー (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 641kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 836kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	27.3g	中 836kcal	27.2g	<p>2日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく えび</p> <p>あぶら さつまいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし しょうが にんにく きょうねぎ</p> <p>えびの チリソース</p> <p>パン ワンタン スープ</p> <p>さつまいものからあげ</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>27.0g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	27.0g	中 768kcal	33.8g	<p>3日 行事食…秋まつり (松山餅)</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>まつやま ずし すまし 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 637kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	24.0g	中 814kcal	29.8g	<p>4日</p> <p>ぎゅうにゅう たい ぎょうめん とりにく</p> <p>さとう あぶら でんぶん</p> <p>にんじん れんこん さやいんげん しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが</p> <p>にくだんご あますじ</p> <p>パン きのこ スープ</p> <p>(中)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 583kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	24.6g	中 750kcal	31.2g
	エネルギー	たんぱく質																										
小 641kcal	27.3g																											
中 836kcal	27.2g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 611kcal	27.0g																											
中 768kcal	33.8g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 637kcal	24.0g																											
中 814kcal	29.8g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 583kcal	24.6g																											
中 750kcal	31.2g																											
<p>ちほうさい 地方祭</p>	<p>7日</p> <p>ぎゅうにゅう なつとう</p> <p>こめ にんじん じゃがいも あぶら さとう</p> <p>さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>なつとう</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 822kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	22.2g	中 822kcal	26.4g	<p>9日 旬…さつまいもの かきあげ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご</p> <p>かまぼこ たまご にぼし こむぎこ さつまいも</p> <p>ねぎ キャベツ にんじん しいたけ ごぼう</p> <p>さつまいもの かきあげ</p> <p>こめパン タイビーエン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 659kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 827kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 659kcal	27.9g	中 827kcal	35.0g	<p>10日</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご</p> <p>こめ くり ごはん</p> <p>たら そくせきづけ</p> <p>わかめ 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 583kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 827kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	23.5g	中 827kcal	29.2g	<p>11日</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご</p> <p>こめ くり でんぶん こむぎこ あぶら</p> <p>たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん たくあん はくさい</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン きのこ スパゲティ</p> <p>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 608kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	22.4g	中 770kcal	27.6g
	エネルギー	たんぱく質																										
小 626kcal	22.2g																											
中 822kcal	26.4g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 659kcal	27.9g																											
中 827kcal	35.0g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 583kcal	23.5g																											
中 827kcal	29.2g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 608kcal	22.4g																											
中 770kcal	27.6g																											
<p>たいいく 体育の日</p>	<p>14日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく えび たまご</p> <p>こめ ごま すいとん さといも あぶら</p> <p>のざわな だいこん にんじん はくさい たけのこ わらび しめじ</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>のざわな ごはん ひんのべ</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>20.2g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>24.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	20.2g	中 755kcal	24.3g	<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく にぼし</p> <p>こめ ごま さとう あぶら さといも でんぶん にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ほうれんそう</p> <p>ごま あえ</p> <p>ごまかな</p> <p>ごはん さといもの そばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 589kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	21.2g	中 772kcal	31.0g	<p>17日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう にぼし</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう くるざとう</p> <p>グリーンピース マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>パン クリーム シチュー</p> <p>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 618kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.0g	中 769kcal	30.7g	<p>18日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう にぼし</p> <p>こめ あかまい うどん さとう あぶら</p> <p>しいたけ にんじん ねぎ しょうが すだち きゅうり だいこん</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>あかまい うどん</p> <p>きつね うどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	23.9g	中 799kcal	29.0g
	エネルギー	たんぱく質																										
小 595kcal	20.2g																											
中 755kcal	24.3g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 589kcal	21.2g																											
中 772kcal	31.0g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 618kcal	25.0g																											
中 769kcal	30.7g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 643kcal	23.9g																											
中 799kcal	29.0g																											
<p>こくみん 国民の休日</p>	<p>21日</p> <p>ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ ひじきのつくだに</p> <p>こめ じゃがいも パンこ こむぎこ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ</p> <p>さけフライ</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>ごはん 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 626kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	24.8g	中 807kcal	31.3g	<p>22日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ</p> <p>こめ さとう あぶら さといも でんぶん にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>きゅうり チーズ</p> <p>きゅうり とりにく わかめ</p> <p>さとう</p> <p>パン くるざとう じゃがいも あぶら ごまあぶら</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり だいこん</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>むぎごはん あぶたま どんぶり (ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	24.6g	中 772kcal	31.0g	<p>23日 旬…きのこご飯</p> <p>ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ いか</p> <p>こめ あぶら でんぶん</p> <p>にんじん まいたけ しめじ たまねぎ しょうが キャベツ</p> <p>きゅうり うずらたまご わかめ いか</p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>やさい スープ</p> <p>(小)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 618kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	25.0g	中 769kcal	30.7g	<p>24日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず</p> <p>こめ あぶら じゃがいも あぶら</p> <p>セロリ キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく (小)りんご</p> <p>パン あんぱん</p> <p>あつあげいり はつぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	25.6g	中 790kcal	31.5g
	エネルギー	たんぱく質																										
小 626kcal	24.8g																											
中 807kcal	31.3g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 605kcal	24.6g																											
中 772kcal	31.0g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 618kcal	25.0g																											
中 769kcal	30.7g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 624kcal	25.6g																											
中 790kcal	31.5g																											
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さといも さけ かき くり きんぎょ さつまいも だいこんば きのこ</p>	<p>28日</p> <p>ぎゅうにゅう あげ みそ たら</p> <p>こめ さつまいも でんぶん さとう あぶら</p> <p>しめじ にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン もやし</p> <p>のり</p> <p>たら やさいあんかけ</p> <p>のり</p> <p>ごはん さつまいもの 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 651kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 829kcal</td><td>30.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 651kcal	23.8g	中 829kcal	30.5g	<p>29日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ</p> <p>こめ さとう あぶら さといも でんぶん ごまあぶら</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり だいこん</p> <p>チーズ</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ことうパン ようふう にこみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	23.5g	中 762kcal	28.0g	<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ</p> <p>こめ さとう あぶら さといも でんぶん ごまあぶら</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり だいこん</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>むぎごはん あぶたま どんぶり (ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	23.0g	中 777kcal	28.6g	<p>31日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きわかめ</p> <p>こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら</p> <p>たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう</p> <p>ゼリー</p> <p>とりにくの トマトソースに</p> <p>パン コーン 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 606kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	27.1g	中 753kcal	34.2g
	エネルギー	たんぱく質																										
小 651kcal	23.8g																											
中 829kcal	30.5g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 620kcal	23.5g																											
中 762kcal	28.0g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 615kcal	23.0g																											
中 777kcal	28.6g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 606kcal	27.1g																											
中 753kcal	34.2g																											

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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 豆腐・厚揚げ(カナダ・アメリカ) もち麦(愛媛) 赤米(滋賀) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) キャベツ(長野・愛媛・熊本・群馬) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎・群馬・北海道) こまつな(愛媛・福岡・埼玉・徳島) だいこん(北海道・愛媛・青森) くり(愛媛) さといも(愛媛・九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) なし(福岡・大分・熊本) りんご(青森・長野) わかめ(兵庫) くわかめ(徳島・岩手)

※ (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】

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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。
 ※ 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>