



令和元年9月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																															
2日 あげじゃがきんぴら ミニトマト(小)1個(中)2個 ごはん エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.6g 中 780kcal 29.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とり 赤 こめ さとう 黄 じゃがいも あぶら こんにやく ごまあぶら 緑 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ さやいんげん ごぼう ミニトマト	3日 しょうゆ ドレッシングサラダ ことうパン エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.0g 中 766kcal 31.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ 赤 パン ごまあぶら 黄 びーふん あぶら さとう 緑 ねぎ にんにく にんじん だいこん たけのこ こまつな キャベツ しいたけ しょうが	4日 ホキの こようあげ チキンピラフ ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 24.7g 中 764kcal 30.7g	ぎゅうにゅう たまご とり ベーコン ホキ 赤 こめ あぶら マカロニ こむぎこ 黄 えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 緑 トマト セロリ	5日 あおなの カシューナッツあえ パン イタリアン スパゲティ なし エネルギー たんぱく質 小 661kcal 23.4g 中 839kcal 29.1g	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく 赤 パン あぶら スパゲティ さとう カシューナッツ 黄 にんじん たまねぎ トマト ピーマン キャベツ 緑 こまつな たまねぎ なし	6日 こんぶ サラダ もちむぎごはん なつやさい カレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 609kcal 20.1g 中 779kcal 25.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ 赤 こめ さとう 黄 じゃがいも ごまあぶら もちむぎ くろざとう 緑 にんにく キャベツ トマト さやいんげん なす にんじん たまねぎ きゅうり	9日 パンサンス ごはん こやどろふの ちゅうか いため エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.9g 中 762kcal 29.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご こやどろふ 赤 こめ ごま さとう はるさめ 黄 でんぶん あぶら ごまあぶら 緑 しょうが きくらげ ピーマン キャベツ にんじん たけのこ しめじ たまねぎ	10日 たら の ピリカラフル パン やさい スープ ぶどう エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.9g 中 755kcal 33.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく たら 赤 パン さとう 黄 じゃがいも ごま あぶら でんぶん 緑 キャベツ ぶどう にんじん たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン ピーマン	11日 味めぐり...愛媛県 ちぎりじゃこてん おひたし もちむぎ ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 618kcal 21.6g 中 781kcal 26.2g	ぎゅうにゅう じゃこすりみ たまご あげ とうふ 赤 こめ あぶら 黄 もちむぎ さといも こむぎこ さとう 緑 ねぎ たまねぎ にんじん にんじん キャベツ こぼう コーン こまつな	12日 ひじき サラダ パン ポーク ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 636kcal 26.9g 中 830kcal 33.1g	ぎゅうにゅう ひじき 赤 パン あぶら じゃがいも さとう くろざとう 黄 たまねぎ にんじん トマトビュレ キャベツ 緑 きゅうり コーン	13日 行事食...お月見(いもたき) かぼちゃの かきあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 656kcal 22.5g 中 834kcal 27.4g	ぎゅうにゅう あげ とり えび 赤 こめ こむぎこ こんにやく あぶら さといも さとう 黄 にんじん こぼう しいたけ さやいんげん かぼちゃ	16日 けいろう ひ 敬老の日 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.4g 中 816kcal 30.7g	17日 わかどりのからあげ そくせきづけ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.4g 中 816kcal 30.7g	18日 カラフル ナムル みかんパン ようふう にこみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.3g 中 771kcal 31.2g	ぎゅうにゅう とり みそ あげ こめ さつまいも でんぶん あぶら 赤 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ 黄 緑 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	19日 旬...さんまの塩焼き さんまのしおやき ごまあえ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.4g 中 774kcal 26.8g	ぎゅうにゅう とり みそ あげ とうふ さんま こめ ごま さとう 赤 たまねぎ えのきたけ ねぎ 黄 にんじん こまつな キャベツ 緑 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	20日 コーン サラダ パン クリーム スープ こにほしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 24.5g 中 768kcal 30.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にぼし 赤 パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう 黄 チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ 緑 コーン きゅうり	23日 しゅうぶん ひ 秋分の日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.3g 中 808kcal 27.9g	24日 すもの ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.3g 中 808kcal 27.9g	25日 たこの いそべあげ うめごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 611kcal 19.8g 中 782kcal 24.9g	ぎゅうにゅう わかめ 赤 こめ さとう 黄 えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 緑 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	26日 きわかめの サラダ (中)のむヨーグルト パン じゃがいもの カレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 597kcal 22.3g 中 796kcal 29.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ ヨーグルト 赤 パン ごま 黄 じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら 緑 たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり	27日 しゃものなはんづけ (小)2び(中)3び いそあえ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.1g 中 787kcal 27.8g	ぎゅうにゅう のり 赤 こめ こむぎこ さとう でんぶん あぶら 黄 ねぎ しいたけ にんじん もやし たけのこ レモン こまつな	30日 たちうおのからあげ すだちふうみづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 691kcal 25.2g 中 866kcal 30.6g	ぎゅうにゅう たちうお ひじき 赤 こめ こむぎこ 黄 あぶら こんにやく さとう でんぶん 緑 にんじん しょうが すだち きゅうり キャベツ	旬の魚・野菜・果物 さんま さといも たちうお きゅうり ながなす すだち くり なし ぶどう 	旬の味めぐり 今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。
9日 パンサンス ごはん こやどろふの ちゅうか いため エネルギー たんぱく質 小 603kcal 23.9g 中 762kcal 29.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご こやどろふ 赤 こめ ごま さとう はるさめ 黄 でんぶん あぶら ごまあぶら 緑 しょうが きくらげ ピーマン キャベツ にんじん たけのこ しめじ たまねぎ	10日 たら の ピリカラフル パン やさい スープ ぶどう エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.9g 中 755kcal 33.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく たら 赤 パン さとう 黄 じゃがいも ごま あぶら でんぶん 緑 キャベツ ぶどう にんじん たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン ピーマン	11日 味めぐり...愛媛県 ちぎりじゃこてん おひたし もちむぎ ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 618kcal 21.6g 中 781kcal 26.2g	ぎゅうにゅう じゃこすりみ たまご あげ とうふ 赤 こめ あぶら 黄 もちむぎ さといも こむぎこ さとう 緑 ねぎ たまねぎ にんじん にんじん キャベツ こぼう コーン こまつな	12日 ひじき サラダ パン ポーク ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 636kcal 26.9g 中 830kcal 33.1g	ぎゅうにゅう ひじき 赤 パン あぶら じゃがいも さとう くろざとう 黄 たまねぎ にんじん トマトビュレ キャベツ 緑 きゅうり コーン	13日 行事食...お月見(いもたき) かぼちゃの かきあげ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 656kcal 22.5g 中 834kcal 27.4g	ぎゅうにゅう あげ とり えび 赤 こめ こむぎこ こんにやく あぶら さといも さとう 黄 にんじん こぼう しいたけ さやいんげん かぼちゃ	16日 けいろう ひ 敬老の日 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.4g 中 816kcal 30.7g	17日 わかどりのからあげ そくせきづけ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.4g 中 816kcal 30.7g	18日 カラフル ナムル みかんパン ようふう にこみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.3g 中 771kcal 31.2g	ぎゅうにゅう とり みそ あげ こめ さつまいも でんぶん あぶら 赤 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ 黄 緑 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	19日 旬...さんまの塩焼き さんまのしおやき ごまあえ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.4g 中 774kcal 26.8g	ぎゅうにゅう とり みそ あげ とうふ さんま こめ ごま さとう 赤 たまねぎ えのきたけ ねぎ 黄 にんじん こまつな キャベツ 緑 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	20日 コーン サラダ パン クリーム スープ こにほしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 24.5g 中 768kcal 30.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にぼし 赤 パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう 黄 チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ 緑 コーン きゅうり	23日 しゅうぶん ひ 秋分の日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.3g 中 808kcal 27.9g	24日 すもの ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.3g 中 808kcal 27.9g	25日 たこの いそべあげ うめごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 611kcal 19.8g 中 782kcal 24.9g	ぎゅうにゅう わかめ 赤 こめ さとう 黄 えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 緑 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	26日 きわかめの サラダ (中)のむヨーグルト パン じゃがいもの カレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 597kcal 22.3g 中 796kcal 29.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ ヨーグルト 赤 パン ごま 黄 じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら 緑 たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり	27日 しゃものなはんづけ (小)2び(中)3び いそあえ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.1g 中 787kcal 27.8g	ぎゅうにゅう のり 赤 こめ こむぎこ さとう でんぶん あぶら 黄 ねぎ しいたけ にんじん もやし たけのこ レモン こまつな	30日 たちうおのからあげ すだちふうみづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 691kcal 25.2g 中 866kcal 30.6g	ぎゅうにゅう たちうお ひじき 赤 こめ こむぎこ 黄 あぶら こんにやく さとう でんぶん 緑 にんじん しょうが すだち きゅうり キャベツ	旬の魚・野菜・果物 さんま さといも たちうお きゅうり ながなす すだち くり なし ぶどう 	旬の味めぐり 今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。										
16日 けいろう ひ 敬老の日 エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.4g 中 816kcal 30.7g	17日 わかどりのからあげ そくせきづけ ごはん ぶたじる エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.4g 中 816kcal 30.7g	18日 カラフル ナムル みかんパン ようふう にこみ だいずかりんとう エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.3g 中 771kcal 31.2g	ぎゅうにゅう とり みそ あげ こめ さつまいも でんぶん あぶら 赤 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ 黄 緑 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	19日 旬...さんまの塩焼き さんまのしおやき ごまあえ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.4g 中 774kcal 26.8g	ぎゅうにゅう とり みそ あげ とうふ さんま こめ ごま さとう 赤 たまねぎ えのきたけ ねぎ 黄 にんじん こまつな キャベツ 緑 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	20日 コーン サラダ パン クリーム スープ こにほしのいそかあげ エネルギー たんぱく質 小 612kcal 24.5g 中 768kcal 30.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にぼし 赤 パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう 黄 チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ 緑 コーン きゅうり	23日 しゅうぶん ひ 秋分の日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.3g 中 808kcal 27.9g	24日 すもの ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.3g 中 808kcal 27.9g	25日 たこの いそべあげ うめごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 611kcal 19.8g 中 782kcal 24.9g	ぎゅうにゅう わかめ 赤 こめ さとう 黄 えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 緑 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	26日 きわかめの サラダ (中)のむヨーグルト パン じゃがいもの カレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 597kcal 22.3g 中 796kcal 29.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ ヨーグルト 赤 パン ごま 黄 じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら 緑 たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり	27日 しゃものなはんづけ (小)2び(中)3び いそあえ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.1g 中 787kcal 27.8g	ぎゅうにゅう のり 赤 こめ こむぎこ さとう でんぶん あぶら 黄 ねぎ しいたけ にんじん もやし たけのこ レモン こまつな	30日 たちうおのからあげ すだちふうみづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 691kcal 25.2g 中 866kcal 30.6g	ぎゅうにゅう たちうお ひじき 赤 こめ こむぎこ 黄 あぶら こんにやく さとう でんぶん 緑 にんじん しょうが すだち きゅうり キャベツ	旬の魚・野菜・果物 さんま さといも たちうお きゅうり ながなす すだち くり なし ぶどう 	旬の味めぐり 今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。																				
23日 しゅうぶん ひ 秋分の日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.3g 中 808kcal 27.9g	24日 すもの ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.3g 中 808kcal 27.9g	25日 たこの いそべあげ うめごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 611kcal 19.8g 中 782kcal 24.9g	ぎゅうにゅう わかめ 赤 こめ さとう 黄 えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 緑 ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	26日 きわかめの サラダ (中)のむヨーグルト パン じゃがいもの カレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 597kcal 22.3g 中 796kcal 29.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ ヨーグルト 赤 パン ごま 黄 じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら 緑 たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり	27日 しゃものなはんづけ (小)2び(中)3び いそあえ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.1g 中 787kcal 27.8g	ぎゅうにゅう のり 赤 こめ こむぎこ さとう でんぶん あぶら 黄 ねぎ しいたけ にんじん もやし たけのこ レモン こまつな	30日 たちうおのからあげ すだちふうみづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 691kcal 25.2g 中 866kcal 30.6g	ぎゅうにゅう たちうお ひじき 赤 こめ こむぎこ 黄 あぶら こんにやく さとう でんぶん 緑 にんじん しょうが すだち きゅうり キャベツ	旬の魚・野菜・果物 さんま さといも たちうお きゅうり ながなす すだち くり なし ぶどう 	旬の味めぐり 今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。																												
30日 たちうおのからあげ すだちふうみづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 691kcal 25.2g 中 866kcal 30.6g	ぎゅうにゅう たちうお ひじき 赤 こめ こむぎこ 黄 あぶら こんにやく さとう でんぶん 緑 にんじん しょうが すだち きゅうり キャベツ	旬の魚・野菜・果物 さんま さといも たちうお きゅうり ながなす すだち くり なし ぶどう 	旬の味めぐり 今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。																																				

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) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) たちうお(愛媛) さんま(北海道・宮城) えび(インドネシア) たこ(愛媛) 小煮干(愛媛) かまぼこ(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(愛媛・北海道) にんじん(北海道) かぼちゃ(北海道・愛媛) きゅうり(愛媛・熊本・宮崎) 里芋(大分) ピーマン(愛媛・宮崎) キャベツ(長野・群馬・愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲンサイ(徳島・静岡・長野) 長なす(愛媛) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(長野・香川) セロリ(長野) しめじ(香川・愛媛) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) トマト(愛媛・熊本・北海道) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) わかめ(徳島・兵庫) すき昆布(北海道) 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】

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を生かした献立

※ 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>