



# 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	
<b>2日</b> 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	<b>3日</b> しょうゆドレッシングサラダ  ことうパン  ビーフン  いため  エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.0g 中 766kcal 31.1g	<b>4日</b> ホキのこうみあげ  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	<b>5日</b> 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	<b>6日</b> 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	
<b>9日</b> パンサンス  ごはん  こう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	<b>10日</b> 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	<b>11日 味めぐり...愛媛県</b> 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	<b>12日</b> 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 820kcal 33.1g	<b>13日 行事食...お月見(いもたき)</b> かぼちやのかきあげ  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	
<b>16日</b> 敬老の日  エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.4g 中 816kcal 30.7g	<b>17日</b> 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	<b>18日</b> カラフルナムル  みかんパン  ようふうにこみ  だいきりんとろ  エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.3g 中 771kcal 31.2g	<b>19日 旬...さんまの塩焼き</b> 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	<b>20日</b> 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	
<b>23日</b> しゅうぶん 秋分の日  エネルギー たんぱく質 小 650kcal 23.3g 中 808kcal 27.9g	<b>24日</b> 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	<b>25日</b> 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	<b>26日</b> 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	<b>27日</b> 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	
<b>30日</b> 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	<b>旬の魚・野菜・果物</b>  さま さんま たちうお きゅうり さといも ながなす すだち くり ぶどう なし				<b>味めぐり</b>  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) かぼちや(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>