



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>チーズ、サラダ、ことうパン、ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.17kcal 23.9g 中 7.59kcal 28.4g</p>	<p>2日</p> <p>ゼリー、かわりきんぴら、もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 23.2g 中 8.22kcal 28.9g</p>	<p>3日</p> <p>えびのチリソース、パン、ワンタンスープ、さつまいもスティック</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 29.6g 中 8.03kcal 37.5g</p>	<p>4日 行事食…秋まつり(松山鮓)</p> <p>わかどりのからあげ、キャベツのおひたし、まつやまずし、すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 25.4g 中 7.66kcal 31.1g</p>
<p>7日</p> <p>ちほうさい 地方祭</p>	<p>8日 旬…さつまいものかまあげ</p> <p>さつまいものかまあげ、こめこパン、タイピーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.62kcal 23.0g 中 8.23kcal 34.0g</p>	<p>9日</p> <p>ヨーグルト、だいこんサラダ、もちむぎごはん、あきのカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 20.5g 中 8.23kcal 24.3g</p>	<p>10日</p> <p>ジャム、とりにくのトマトソース、ひめむぎパン、コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 32.3g 中 7.46kcal 33.5g</p>	<p>11日 旬…きのこご飯</p> <p>きのこご飯、かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 24.7g 中 7.67kcal 31.1g</p>
<p>14日</p> <p>たいいく 体育の日</p>	<p>15日 「りょう」でくばる</p> <p>こいわしのからあげ、すもの、ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 23.1g 中 7.96kcal 28.3g</p>	<p>16日</p> <p>にくだんごのあまずし、パン、きのこスープ、(中)りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 24.0g 中 7.46kcal 30.2g</p>	<p>17日</p> <p>たらののみじあげ、そくせきづけ、くりごはん、わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.80kcal 23.3g 中 7.46kcal 29.0g</p>	<p>18日</p> <p>ごまあえ、ごま、ごはん、さといものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 21.1g 中 7.46kcal 26.0g</p>
<p>21日</p> <p>のり、たらのやさいあんかけ、ごはん、さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.52kcal 23.8g 中 8.30kcal 30.5g</p>	<p>22日</p> <p>こくみん きゅうじつ 国民の休日</p>	<p>23日</p> <p>きわかめのサラダ、パン、きのこスパゲティ、なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.96kcal 22.6g 中 7.53kcal 27.9g</p>	<p>24日 味めぐり…長野県</p> <p>さんしょくあげ、のざわなごはん、ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 20.3g 中 7.69kcal 24.6g</p>	<p>25日</p> <p>フレンチサラダ、パン、クリームシチュー、だいずりりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 26.5g 中 8.09kcal 33.0g</p>
<p>28日</p> <p>さけフライ、あげとうふ、わかめ、ひじきのつくだに、しそひじきあえ、ごはん、みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 25.0g 中 8.12kcal 31.7g</p>	<p>29日</p> <p>パンサンス、ごはん、あつあげいり、はっぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 25.4g 中 7.79kcal 31.2g</p>	<p>30日</p> <p>チリコンカン、パン、やさいスープ、りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 27.2g 中 7.49kcal 33.6g</p>	<p>31日</p> <p>ぶたにくのからあげ、すだちふうみづけ、あかまいごはん、きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.43kcal 23.8g 中 7.99kcal 29.0g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さといも、さけ、かき、くり、きのこ、だいこん、さつまいも</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・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) 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えます。
 ※ 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/gakkoukyuusyoku.html>