



# 令和3年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>あじ 味めぐり【徳島県】</b></p> <p>今月の味めぐり献立は、『徳島県』です。「鳴門の渦潮」に育まれた「鳴門わかめ」は歯ごたえと風味の良さが特徴です。また、さつまいもの「鳴門金時」は吉野川の恵がもたらした砂地畑で作られます。鮮やかな紅色の皮とホクホクとした食感が人気です。「すだち」は徳島県を代表する柑橘です。さわやかな酸味とすがすがしい香りは料理を引き立てます。</p>				
<p><b>6日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 18.9g 中 786kcal 22.7g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 24.1g 中 820kcal 30.0g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>「りょう」でくぱる</p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 25.3g 中 785kcal 30.7g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.0g 中 743kcal 26.9g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 27.1g 中 754kcal 33.6g</p>
<p><b>13日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 24.1g 中 799kcal 30.3g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 690kcal 28.1g 中 842kcal 34.6g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.8g 中 742kcal 27.9g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.4g 中 755kcal 31.4g</p>	<p><b>17日 行事食…お月見</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 21.3g 中 744kcal 26.1g</p>
<p><b>20日</b></p> <p>けいろう ひ</p> <p><b>敬老の日</b></p>				
<p><b>21日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 25.3g 中 769kcal 31.5g</p>	<p><b>22日 旬…さんまの塩焼き</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 23.6g 中 752kcal 28.8g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.4g 中 755kcal 31.4g</p>	<p><b>24日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 690kcal 25.1g 中 865kcal 30.6g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 690kcal 25.1g 中 865kcal 30.6g</p>
<p><b>27日 味めぐり…徳島県</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 24.5g 中 789kcal 30.2g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 25.1g 中 766kcal 31.5g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 26.9g 中 808kcal 32.8g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>きゅうにゅう あげ なると にぼし</p> <p>えび</p> <p>こめ そうめん こむぎこ</p> <p>あぶら ゼリー</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 29.0g 中 790kcal 36.7g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅん さかな やさいくだもの</p> <p>なし</p> <p>さなま</p> <p>きゅうり</p> <p>なごなす</p> <p>くり</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>すだち</p> <p>たちうお</p> <p>はも</p>

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) さんま(宮城) いわし(香川) たちうお(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) はも(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道・愛知・富山) 押しもち麦(愛媛) 里芋(九州) ひじき(松山) わかめ(日本) きわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・石川) チンゲン菜(徳島・長野・熊本・福岡・静岡) なら(高知・宮崎) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・北海道) すだち(徳島) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島・北海道) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なす(愛媛) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(島根)

※ (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…日本の味めぐり献立  
 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きます。  
 ※ 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>