



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 <p>ホキのこうみあげ ホキ チキンピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 24.7g 中 764kcal 30.7g</p>	赤 ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン 黄 こめ あぶら マカロニ こむぎこ 緑 えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ トマト セロリ	3日 <p>こんぶ サラダ れいとうパン むぎごはん なつやさい カレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 20.2g 中 812kcal 25.6g</p>	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ 黄 こめ さとう じゃがいも ごまあぶら むぎ くろざとう 緑 にんにく キャベツ トマト きゅうり さやいんげん なす にんじん たまねぎ パイナップル	4日 <p>たら の ピラカラフル こくとうパン やさい スープ ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 27.0g 中 778kcal 33.6g</p>	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たら 黄 パン じゃがいも さとう あぶら くろざとう 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	5日 <p>たちうおのからあげ すだちふうみづけ ごはん いそじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 24.5g 中 818kcal 29.9g</p>	赤 ぎゅうにゅう あけ とりにく ひじき だいず たちうお 黄 こめ こむぎこ 緑 にんじん しょうが さとう きゅうり キャベツ	6日 <p>カラフルナムル キムチごはん ビーフ じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 20.5g 中 763kcal 25.2g</p>	赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン 黄 こめ ごま あぶら ごま あぶら さとう 緑 ねぎ にんじん コーン たまご えだまめ しょうが きゅうり きくらげ しょうが しいたけ きりぼしだいこん
9日 <p>さんまのしおやき ごまあえ ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.4g 中 774kcal 26.8g</p>	赤 ぎゅうにゅう わかめ とうふ さんま 黄 こめ ごま さとう 緑 たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん こまつな キャベツ	10日 <p>たこのいそべあげ アメーランドあえ うめごはん にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 23.3g 中 766kcal 33.5g</p>	赤 ぎゅうにゅう あけ たこ かまぼこ あおりの たまご 黄 こめ でんぶ さとう うめ しょうが なす キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ	11日 <p>ひじき サラダ みかんゼリー パン ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 669kcal 27.0g 中 827kcal 33.0g</p>	赤 ぎゅうにゅう ひじき 黄 パン さとう くろざとう あぶら じゃがいも みかんゼリー 緑 にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ トマトピューレー	12日 <p>あげじゃが きんぴら ごはん ぶたたま どんぶり (く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 25.7g 中 797kcal 31.7g</p>	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく 黄 こめ さとう じゃがいも あぶら 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	13日 <p>コーン サラダ ベーコンライス クリーム スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 18.6g 中 794kcal 22.6g</p>	赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 黄 こめ あぶら じゃがいも さとう 緑 チンゲンサイ にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり マッシュルーム
16日 <p>けいろう ひ 敬老の日</p>		17日 味めぐり…愛媛県 <p>ちぎりじゃこてん おひたし もちむぎ ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 21.6g 中 781kcal 26.2g</p>	赤 ぎゅうにゅう あけ たまご ぶたにく みそ じゃこすりみ 黄 こめ あぶら もちむぎ さとう さいとも さとう こむぎ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな	18日 <p>しやものなんばんづけ (小)2び (中)3び いそあえ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.1g 中 787kcal 27.8g</p>	赤 ぎゅうにゅう あけ のり ぶたにく かつしやも(かパリ) 黄 こめ あぶら でんぶ さとう こむぎ さとう もやし こまつな 緑 にんじん しいたけ たけのこ ねぎ レモン キャベツ	19日 <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 661kcal 23.4g 中 839kcal 29.1g</p>	赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく 黄 パン あぶら スパゲティ さとう カシューナッツ 緑 トマト ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな なし	20日 <p>パンサンス ごはん ちゅうふの ちゅうか いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.9g 中 762kcal 29.6g</p>	赤 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ぶたにく 黄 こめ はるさめ さとう ごま あぶら でんぶ ごま あぶら 緑 にんじん しょうが たけのこ きゅうり しめじ たまねぎ ピーマン キャベツ きくらげ
23日 <p>しゅうぶん ひ 秋分の日</p>	24日 行事食…お月見 (いもたき) <p>かぼちゃの かきあげ ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 662kcal 23.0g 中 842kcal 28.0g</p>	赤 ぎゅうにゅう あけ たまご とりにく えび こめ こむぎ ごま こむぎ ごま さとう しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ	25日 <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.3g 中 795kcal 29.5g</p>	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ ヨーグルト 黄 パン ごま じゃがいも さとう あぶら さとう ごま あぶら 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	26日 <p>わかどりのからあげ そくせきづけ ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 24.4g 中 825kcal 31.4g</p>	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ 黄 あけ ごま さつまいも でんぶ あぶら 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	27日 <p>ハンバーグの ソースかけ ごはん ようふう にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 641kcal 22.7g 中 802kcal 27.0g</p>	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークウィンナー 黄 こめ じゃがいも でんぶ さとう あぶら 緑 セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	
30日 <p>すもの ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.6g 中 778kcal 28.2g</p>	赤 ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく 黄 あけ こめ じゃがいも さとう 緑 えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	旬の魚・野菜・果物 <p>さんま さといも すだち くり ぶどう ちうお きゅうり ながなす なし</p>		味めぐり <p>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。そのままでも食べることができますが、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。</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) 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
 …このマークは南調理場独自献立の日です。

※ 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>