



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>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(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.2. 3 g 中 8.3 kcal 2.7. 2 g</p>	<p>2日</p> <p>ぶどうゼリー、えびのチリソース、チキンピラフ、ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.4. 6 g 中 7.9 kcal 3.1. 2 g</p>	<p>3日 行事食…秋まつり(松山餅)</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 6.2 kcal 2.5. 4 g 中 8.0 kcal 3.1. 4 g</p>	<p>4日</p> <p>きわかめのサラダ、パン、あぶらスパゲティ、さとうごま、にんにく、キャベツ、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、しいたけ、たまねぎ、しょうが、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.2. 7 g 中 7.5 kcal 2.8. 0 g</p>
	<p>7日</p> <p>ちほうさい 地方祭</p> <p>なつとう、アーモンドあえ、ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2. 5 g 中 7.9 kcal 2.6. 7 g</p>	<p>8日</p> <p>なつとう、アーモンドあえ、ごはん、にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2. 5 g 中 7.9 kcal 2.6. 7 g</p>	<p>9日 旬…チキンとさつまいものオープン焼き</p> <p>チキンとさつまいものオープン焼き、こめパン、タイピーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 3.0. 0 g 中 7.6 kcal 3.7. 8 g</p>	<p>10日</p> <p>たらのもみあげ、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 5.8 kcal 2.3. 8 g 中 7.6 kcal 2.9. 6 g</p>
<p>14日</p> <p>たいいくひ 体育の日</p> <p>たらとだいの、のざわなごはん、ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.8. 1 g 中 8.1 kcal 3.4. 7 g</p>	<p>15日 味めぐり…長野県</p> <p>たらとだいの、のざわなごはん、ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.8. 1 g 中 8.1 kcal 3.4. 7 g</p>	<p>16日</p> <p>さけフライ、しそひきあえ、ごはん、みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.5. 0 g 中 8.1 kcal 3.1. 6 g</p>	<p>17日</p> <p>フレンチサラダ、パン、クリームシチュー、だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 5 g 中 7.9 kcal 3.1. 5 g</p>	<p>18日</p> <p>ぶたにくのからあげ、すだちふうみづけ、あかまいうどん、きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.3. 8 g 中 7.9 kcal 2.9. 0 g</p>
<p>21日</p> <p>ごまあえ、ごま、ごはん、さといものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.1. 2 g 中 7.5 kcal 2.6. 2 g</p>	<p>22日</p> <p>こくみんきゆうじつ 国民の休日</p> <p>ごま、さといものそぼろに、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.1. 2 g 中 7.5 kcal 2.6. 2 g</p>	<p>23日</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 6.5 kcal 2.4. 4 g 中 8.1 kcal 3.0. 1 g</p>	<p>24日</p> <p>ポテのミートソース、ひめむぎパン、やさいスープ、りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.5. 7 g 中 7.5 kcal 3.2. 0 g</p>	<p>25日</p> <p>パンサンス、ごはん、あつあげいり、はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 4 g 中 7.8 kcal 3.1. 3 g</p>
<p>28日</p> <p>たらのやさいあんかけ、(中)のり、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 6.4 kcal 2.3. 3 g 中 8.2 kcal 3.0. 5 g</p>	<p>29日</p> <p>かいそうサラダ、(中)チーズ、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 5.9 kcal 2.3. 5 g 中 7.7 kcal 3.0. 5 g</p>	<p>30日</p> <p>かわりきんぴら、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 6.1 kcal 2.3. 0 g 中 7.7 kcal 2.8. 6 g</p>	<p>31日 旬…きのこご飯</p> <p>いかのさらさあげ、こまつなのおひたし、きのこごはん、かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4. 0 g 中 7.1 kcal 3.0. 2 g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さといも、さけ、かき、くり、きのこ、さつまいも、だいこんば</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) しいたけ(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。 **味めぐり**…日本の味めぐり
 ※ 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 **旬** …旬の食材を生かした献立
 ※ 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】 **旬** …このマークは南調理場独自献立の日です。
 ※ 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】 **旬** …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>