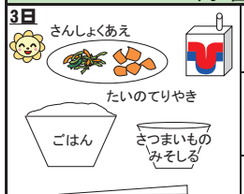
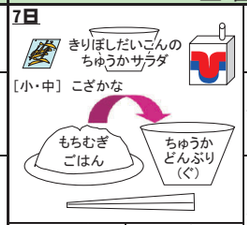
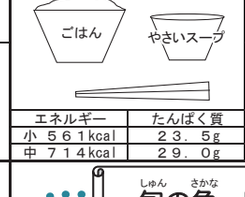
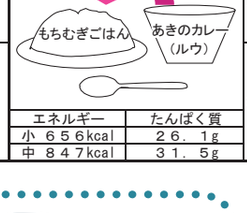
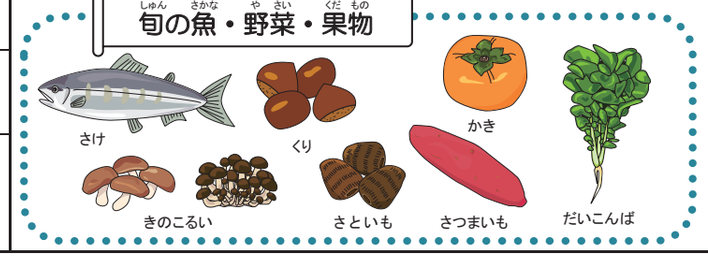
A班

令和4年10月 予定献立表

松山市松山南学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日  赤 ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ たい あげ 黄 こめ さつまいも さとう 緑 ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな エネルギー 小 593kcal 中 746kcal / たんぱく質 小 27．1g 中 33．0g	**4日** 赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こんぶ 黄 こめ じゃがいも あぶら ごま ひよこまめ ごまあぶら さとう ぶどうゼリー こんにゃく 緑 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン エネルギー 小 621kcal 中 786kcal / たんぱく質 小 20．5g 中 25．6g	**5日** 行事食…秋まつり（松山餃） 赤 ぎゅうにゅう たい わかめ とりにく 黄 こめ さとう でんぷん あぶら 緑 さやいんげん ねぎ しいたけ しょうが れんこん キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ エネルギー 小 582kcal 中 742kcal / たんぱく質 小 21．7g 中 26．6g	**6日** ［小・中］だいずいりこ ［幼］ いりこ 赤 ぎゅうにゅう ひらてんだいず ベーコン にぼし 黄 こめこパン スパゲティ あぶら さとう 緑 にんにく キャベツ パセリ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ エネルギー 小 599kcal 中 765kcal / たんぱく質 小 28．4g 中 35．9g	**7日**  赤 ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご にぼし えび 黄 こめ ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう もちむぎ あぶら 緑 しょうが にんじん きくらげ ねぎ しいたけ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん エネルギー 小 570kcal 中 738kcal / たんぱく質 小 27．2g 中 34．6g
10日 スポーツの日（ひ）	**11日**  赤 ぎゅうにゅう ぶたにく 黄 パン こむぎこ くろざとう さとう ちゅうかそば ごま あぶら ごまあぶら 緑 もやし しょうが ねぎ たまねぎ きくらげ にんにく にんじん しいたけ たけのこ だいこん にら こまつな キャベツ エネルギー 小 558kcal 中 762kcal / たんぱく質 小 24．9g 中 32．7g	**12日**  赤 ぎゅうにゅう たまご ホキ のり 黄 こめ こめこ じゃがいも でんぷん あぶら こむぎこ 緑 たまねぎ ねぎ パセリ たくあん はくさい エネルギー 小 582kcal 中 728kcal / たんぱく質 小 24．0g 中 29．2g	**13日** 赤 ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき ぶたにく だいず 黄 パン あぶら じゃがいも さとう 緑 パセリ なし しめじ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ エネルギー 小 596kcal 中 744kcal / たんぱく質 小 27．1g 中 33．4g	**14日** 赤 ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく 黄 こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん はるさめ 緑 ねぎ きゅうり しょうが もやし にんじん たけのこ きくらげ コーン エネルギー 小 579kcal 中 724kcal / たんぱく質 小 22．7g 中 27．6g
17日 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう 黄 こめ くるみ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく 緑 にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ エネルギー 小 576kcal 中 723kcal / たんぱく質 小 22．8g 中 27．0g	**18日** 赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく 黄 こめ ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら 緑 ねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ エリンギ しめじ しょうが エネルギー 小 576kcal 中 743kcal / たんぱく質 小 23．9g 中 30．6g	**19日** 赤 ぎゅうにゅう たまご みそ あげ わかめ こうやどうふ さば 黄 こめ さとう じゃがいも こめこ 緑 しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ エネルギー 小 648kcal 中 812kcal / たんぱく質 小 26．3g 中 31．9g	**20日** 赤 ぎゅうにゅう ベーコン ホキ とうにゅう だいず 黄 パン じゃがいも でんぷん さとう あぶら 緑 にんじん パセリ たまねぎ ピーマン コーン えだまめ りんご エネルギー 小 627kcal 中 781kcal / たんぱく質 小 29．2g 中 35．9g	**21日** 赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ あげ 黄 こめ ごま あぶら でんぷん さとう さといも 緑 にんじん こまつな しめじ しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん キャベツ エネルギー 小 560kcal 中 719kcal / たんぱく質 小 24．5g 中 31．2g
24日 旬…さけフライ 赤 ぎゅうにゅう とりにく さけ とうふ わかめ 黄 こめ こむぎこ さとう パンこ こんにゃく こめこ くり あぶら 緑 えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ エネルギー 小 562kcal 中 715kcal / たんぱく質 小 22．9g 中 28．0g	**25日** 赤 ぎゅうにゅう とりにく いか 黄 こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう 緑 パセリ コーン セロリ レタス にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ エネルギー 小 561kcal 中 714kcal / たんぱく質 小 23．5g 中 29．0g	**26日** 赤 ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト 黄 こめ さとう もちむぎ ごま くろざとう あぶら さつまいも 緑 にんにく しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな キャベツ エネルギー 小 656kcal 中 847kcal / たんぱく質 小 26．1g 中 31．5g	**27日** 赤 ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン たまご 黄 パン さつまいも さとう あぶら 緑 セロリ にんじん ほうれんそう たまねぎ トマト にんにく なし エネルギー 小 621kcal 中 777kcal / たんぱく質 小 29．1g 中 36．1g	**28日** 味めぐり…愛媛県 赤 ぎゅうにゅう あげ ひらてん とりにく たまご ひじき えび かまぼこ 黄 こめ きしめん こんにゃく でんぷん さとう こむぎこ あぶら さといも 緑 えだまめ しょうが しいたけ キャベツ にんじん はくさい ねぎ ごぼう エネルギー 小 579kcal 中 751kcal / たんぱく質 小 27．6g 中 35．3g
31日 赤 ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ だいず いわし とりにく 黄 こめ さとう あぶら こんにゃく でんぷん 緑 さやいんげん たけのこ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ しそ エネルギー 小 603kcal 中 766kcal / たんぱく質 小 27．6g 中 34．1g				

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されており、シャキシャキとした食感が特長です。

『ほうちょう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。

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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛)
ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城)
たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(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】
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

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
…南調理場独自献立

※ 週に1回程度みかんジュースが付きます。
※ 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。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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

<松山市HP>

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」