



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>ながのけん あじ 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>ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト</p> <p>さとう</p> <p>こめ もちむぎ さつまいも くるざとう あぶら</p> <p>かぼちゃ たまねぎ にんにく しめじ だいこん きゅうり</p> <p>ヨーグルト サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>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>えびの ネリソース</p> <p>パン</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7. 1 g 中 7.8 kcal 3.4. 0 g</p>	<p>3日 行事食…秋まつり (松山絆)</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>まつやま すし</p> <p>すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 4 g 中 8.0 kcal 3.1. 4 g</p>	<p>4日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず</p> <p>パン</p> <p>きんぎょ</p> <p>きのこ スープ</p> <p>(中)りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.4. 8 g 中 7.6 kcal 3.1. 4 g</p>
	<p>7日</p> <p>ちほうさい 地方祭</p> <p>なつとう</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ごはん</p> <p>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 8.4 kcal 2.6. 7 g</p>	<p>8日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく なつとう</p> <p>こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう</p> <p>さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ こまつな</p> <p>アーモンド</p> <p>さつまいもの かきあげ</p> <p>こめパン</p> <p>タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.8. 1 g 中 7.9 kcal 3.5. 5 g</p>	<p>9日 旬…さつまいもの かきあげ</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく いか えび うずらたまご</p> <p>かまぼこ たまご にぼし</p> <p>こむぎこ さつまいも</p> <p>ねぎ キャベツ にんにく しいたけ ごぼう</p> <p>さつまいもの かきあげ</p> <p>こめパン</p> <p>タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.8. 1 g 中 7.9 kcal 3.5. 5 g</p>	<p>10日</p> <p>ぎゅうにゅう たら</p> <p>わかめ</p> <p>とうふ</p> <p>たまご</p> <p>こめ</p> <p>くり</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ じる</p> <p>そくせきづけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.3. 8 g 中 7.9 kcal 2.9. 6 g</p>
<p>14日</p> <p>たいいく ひ 体育の日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ しょう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.0. 7 g 中 7.7 kcal 2.5. 1 g</p>	<p>15日 味めぐり…長野県</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく えび たまご</p> <p>こめ</p> <p>すいとん</p> <p>さといも</p> <p>あぶら</p> <p>のぎわな</p> <p>だいこん</p> <p>にんにく</p> <p>しいたけ</p> <p>はくさい</p> <p>たけのこ</p> <p>わらび</p> <p>しめじ</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>のぎわなごはん</p> <p>ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.1. 2 g 中 7.5 kcal 3.5. 5 g</p>	<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく えび たまご</p> <p>こめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>さといも</p> <p>でんぶん</p> <p>にんにく</p> <p>だいこん</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ごま あえ</p> <p>ごまかな</p> <p>ごはん</p> <p>さといもの そぼろに</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>17日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく たら</p> <p>わかめ</p> <p>とうふ</p> <p>たまご</p> <p>こめ</p> <p>くり</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ じる</p> <p>そくせきづけ</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>ぎゅうにゅう たら</p> <p>わかめ</p> <p>とうふ</p> <p>たまご</p> <p>こめ</p> <p>くり</p> <p>ごま</p> <p>にんにく にんにく たまねぎ しいたけ</p> <p>しめじ マッシュルーム きゅうり</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン</p> <p>あぶら</p> <p>スバゲティ</p> <p>さとう</p> <p>ごま</p> <p>にんにく にんにく たまねぎ しいたけ</p> <p>しめじ マッシュルーム きゅうり</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン</p> <p>あぶら</p> <p>スバゲティ</p> <p>なし</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>21日</p> <p>さけフライ</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>ごはん</p> <p>みそ しょう</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>22日</p> <p>こくみん きゅうじつ 国民の休日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく えび たまご</p> <p>こめ</p> <p>すいとん</p> <p>さといも</p> <p>あぶら</p> <p>のぎわな</p> <p>だいこん</p> <p>にんにく</p> <p>しいたけ</p> <p>はくさい</p> <p>たけのこ</p> <p>わらび</p> <p>しめじ</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>のぎわなごはん</p> <p>ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.0. 7 g 中 7.7 kcal 2.5. 1 g</p>	<p>23日 旬…きのこご飯</p> <p>いかにのさらさあげ</p> <p>きんぎょ</p> <p>かきたま じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.4. 7 g 中 7.6 kcal 3.0. 9 g</p>	<p>24日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご わかめ いか</p> <p>こめ</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>さといも</p> <p>でんぶん</p> <p>にんにく</p> <p>だいこん</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ごま あえ</p> <p>ごまかな</p> <p>ごはん</p> <p>さといもの そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.4. 7 g 中 7.6 kcal 3.0. 9 g</p>	<p>25日</p> <p>ぎゅうにゅう うずらたまご えび 揚げ</p> <p>パン</p> <p>あかま</p> <p>うどん</p> <p>しいたけ</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>すだち</p> <p>きゅうり</p> <p>だいこん</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>あかま</p> <p>うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.3. 8 g 中 7.8 kcal 2.9. 0 g</p>
<p>28日</p> <p>ぎゅうにゅう (中)のり</p> <p>あけ</p> <p>みそ</p> <p>たら</p> <p>こめ</p> <p>さつまいも</p> <p>でんぶん</p> <p>さとう</p> <p>あぶら</p> <p>しめじ</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>ねぎ</p> <p>ピーマン</p> <p>もやし</p> <p>たら</p> <p>やさいあんかけ</p> <p>(中)のり</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもの みそ しょう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.3. 3 g 中 8.3 kcal 3.0. 5 g</p>	<p>29日</p> <p>ぎゅうにゅう (中)チーズ</p> <p>ワインナー</p> <p>とりにく</p> <p>わかめ</p> <p>さとう</p> <p>くるざとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>あぶら</p> <p>キャベツ</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>コーン</p> <p>きゅうり</p> <p>だいこん</p> <p>(中)チーズ</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>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 7.2 kcal 3.0. 5 g</p>	<p>30日</p> <p>かわり きんぎょ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたま どんぶり (< >)</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</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ</p> <p>あけ</p> <p>たまご</p> <p>かまぼこ</p> <p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>たまねぎ</p> <p>ねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>ごぼう</p> <p>ぶたにく</p> <p>きわかめ</p> <p>かまぼこ</p> <p>こめ</p> <p>むぎ</p> <p>さとう</p> <p>こんにやく</p> <p>あぶら</p> <p>たまねぎ</p> <p>ねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5. 9 g 中 7.9 kcal 3.2. 6 g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さといも</p> <p>さけ</p> <p>かき</p> <p>くり</p> <p>きんぎょ</p> <p>さつまいも</p> <p>だいこんば</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5. 4 g 中 7.8 kcal 2.9. 0 g</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) にんにく(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】

※ 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>