



A班

令和2年10月 予定献立表



松山市浮穴学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 さけ、さといも、さつまいも、きのこ、かき、だいこんぼ	広島県の味めぐり 今月は、広島県の味めぐりです。広島県には、牡蠣、レモン、こいwash、広島菜と特産品がたくさんあります。広島菜飯に使用する「広島菜漬け」は広島県産の伝統的な漬菜です。一株がとでも大きく、漬物に加工すると程よい歯切れがあり、わさびと似た成分のピリっとした香味があります。	我が家の献立 学校給食で食べたい 我が家の献立 ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。 お楽しみに！	1日 くわわかめのサラダ、マカロニのクリーム、パン、(小中のみ)りんご	2日 行事食…お月見(いもたき) いかのてんぷら、あまづけ、ごはん、いもたき
5日 行事食…秋まつり(松山餅) 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	6日 えびのネリソース、ひめむぎパン、はくさいスープ、さつまいものからあげ	7日 あつあげとひじきのにも、ごはん、さといものそぼろ	8日 我が家の献立 優秀作品 ジャーマンポテト、イタリアンたまごスープ、パン	9日 とりにくのてりやき、ごはん、さつまいものみそじる
12日 かわりきんぴら、むぎごはん、あぶたまどんぶり(く)	13日 チリコンカン、パン、ミネストローネ	14日 かふうサラダ、ごはん、あつあげいり、はつぼうさい	15日 さけフライ、ことうパン、やさいスープ、ポイルキャベツ	16日 くろみあえ、ごはん、にくじゃが
19日 旬…さつまいものかきあげ さつまいものかきあげ、しそひじきあえ、ごはん、さわにわん	20日 ホキのゼリー、パン、きのこスープ	21日 味めぐり…広島県 おこのみてん、ひろしまなめし、だんごじる	22日 アーモンドいり、だいにんサラダ、パン、じゃがいものカレーふうみ、だいにん	23日 我が家の献立 優秀作品 ホキのいそべあげ、おひたし、ちゅうかふう、だきこみごはん、のつべいじ
26日 「りょう」でくぼる こいwashのからあげ、ごまあえ、ごはん、ごもくに	27日 イタリアンサラダ、パン、ビーフンチュ	28日 ホキのからあげ、ポイルキャベツ、コーンピラフ、ほうれんそうのスープ	29日 旬…きのこスパゲティ かいそうサラダ、こめこパン、きのこスパゲティ	30日 ごまドレッシング、サラダ、もちむぎ、あきのカレー(ルウ)

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) いwash(愛媛) たい(愛媛) 小煮干し(愛媛) さけ(北海道) えび(インドネシア) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) かまぼこ・すり身(北海道) 厚揚げ・生揚げ・豆腐(カナダ) 大豆(北海道) 里芋(愛媛・九州地方) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・宮崎) かぼちゃ(北海道・メキシコ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉・広島) チンゲンサイ(徳島・長野・福岡・熊本・静岡・大分) 人参(北海道) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・宮崎) ごぼう(岡山・北海道・青森・宮崎) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) わかめ(宮城) ひじき(松山) 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】
 ※ 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/gakkoukyusoku.html>