


| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|--|--|---|
| 3日 ボイルやさい たいのこうみあげ ごはん さつまいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 6 2.4 kcal 2.5 0g 中 7 8.2 kcal 3.0 4g ぎゅうにゅう わかめ とりにく こめ さつまいも こむぎこ あぶら ねぎ たまねぎ パセリ にんじん キャベツ | 4日 ぶどうゼリー ツナピラフ じゃがいものベーコンに エネルギー たんぱく質 小 5 8.4 kcal 1.9 3g 中 7 3.7 kcal 2.4 1g ぎゅうにゅう ベーコン にぼし こめ さとう ごま あぶら さやいんげん たまねぎ きゅうり マッシュルーム | 5日 行事食…秋まつり(松山酢) キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやまずし すまじる エネルギー たんぱく質 小 5 8.2 kcal 2.1 7g 中 7 4.2 kcal 2.6 6g ぎゅうにゅう たい わかめ とりにく こめ さとう でんぶ あぶら しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ れんこん ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ | 6日 フレンチサラダ こめこパン きのこスパゲティ 【小中のみ】だいずいりこ エネルギー たんぱく質 小 6 1.1 kcal 3.0 6g 中 7 8.0 kcal 3.8 6g ぎゅうにゅう ベーコン にぼし だいず こめこパン スパゲティ エリンギ キャベツ しめじ きゅうり えのきたけ たまねぎ にんじん パセリ なつみかん | 7日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはん ちゅうかどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 5 6.3 kcal 2.5 9g 中 7 3.7 kcal 3.3 5g ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご しょうが ねぎ きくらげ しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きりぼしだいこん |
| 10日 スポーツの日 | | | | |
| 11日 りんご ホキのビーンズソースいため ごはん キャロットスープ エネルギー たんぱく質 小 6 2.2 kcal 2.5 6g 中 7 9.2 kcal 3.1 5g ぎゅうにゅう だいず とうにゅう ベーコン こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら にんじん パセリ たまねぎ ピーマン えだまめ りんご | 12日 あげじゃが きんぴら ごはん とうふのごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 5 8.9 kcal 2.6 4g 中 7 5.2 kcal 3.2 6g ぎゅうにゅう とうふ だいず たいにゅう ベーコン こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう あぶら ねぎ しょうが もやし にんじん たけのこ きくらげ さやいんげん | 13日 ひじき サラダ パン クリームピーンズ なし エネルギー たんぱく質 小 6 0.3 kcal 2.8 0g 中 7 5.6 kcal 3.4 5g ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく だいず こめ パン あぶら じゃがいも さとう パセリ しめじ にんじん たまねぎ コーン きゅうり なし | 14日 そくせきつけ のり まめてつじこてん ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 6 0.9 kcal 2.2 2g 中 7 7.8 kcal 2.7 4g ぎゅうにゅう たまご だいず ひじき じゃこすりみ こめ でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ キャベツ たくあん | |
| 17日 ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎごはん あきのカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 5.7 kcal 2.6 1g 中 8 4.7 kcal 3.1 5g ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト こめ さとう ごま もちむぎ くらげ さとう あぶら さつまいも にんにく しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな | 18日 にくだんごのむヨーグルト さつまいもごはん きのこスープ エネルギー たんぱく質 小 5 8.8 kcal 2.1 4g 中 7 8.4 kcal 2.9 1g ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 中のみ ヨーグルト こめ じゃがいも さとう あぶら ねぎ たけのこ ピーマン しいたけ たまねぎ しめじ エリンギ | 19日 すもの さばのみそに ごはん とうふのたまごとし エネルギー たんぱく質 小 6 4.9 kcal 2.6 3g 中 7 5.2 kcal 3.1 9g ぎゅうにゅう たい 味噌 わかめ あげ さとう じゃがいも こめ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ | 20日 チリコンカン パン たまごスープ なし エネルギー たんぱく質 小 5 7.5 kcal 2.8 9g 中 7 1.4 kcal 3.5 9g ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご だいず パン あぶら にんじん セロリ ほうれんそう たまねぎ にんにく トマト なし | 21日 ごまあえ こざかな きのごはん さといも さといも エネルギー たんぱく質 小 5 7.6 kcal 2.6 2g 中 7 3.5 kcal 2.7 7g ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とりにく こめ ごま あぶら でんぶん さとう さといも にんじん セロリ しいたけ たまねぎ だいこん こまつな |
| 24日 旬…さけフライ あまづつけ さけフライ くりりりたきこみごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 5 6.3 kcal 2.2 9g 中 7 1.5 kcal 2.8 0g ぎゅうにゅう とりにく さけ わかめ こめ あぶら パンこ こめこ くり こんやく さとう こむぎこ えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり | 25日 ナムル こくとパン ちゅうかさば ぎょうざ 【幼1こ 小1こ 中2こ】 エネルギー たんぱく質 小 5 5.8 kcal 2.4 9g 中 7 6.2 kcal 3.2 7g ぎゅうにゅう ぶたにく パン こむぎこ さとう ちゅうかさば あぶら ごま ねぎ しょうが きくらげ たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ こまつな にんじん だいこん | 26日 くるみあえ なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5 7.7 kcal 2.2 9g 中 7 2.4 kcal 2.7 1g ぎゅうにゅう とうふ なつとう こめ くるみ さとう こんやく じゃがいも あぶら にんじん グリンピース たまねぎ ほうれんそう キャベツ | 27日 コーンサラダ スイートポテトパン やさいスープ いかのてんぷら エネルギー たんぱく質 小 5 8.2 kcal 2.8 5g 中 7 2.9 kcal 3.5 4g ぎゅうにゅう とりにく たまご いか パン あぶら さつまいも さとう じゃがいも こむぎこ パセリ コーン キャベツ セロリ レタス にんじん たまねぎ しょうが きゅうり | 28日 味めぐり…愛媛県 くりとえびのかきあげ ひじきごはん ほうちょう汁 エネルギー たんぱく質 小 6 3.5 kcal 2.1 9g 中 7 9.3 kcal 2.6 8g ぎゅうにゅう ひじき 揚げ えび たまご とりにく いか かまぼこ こめ くり さとう かしも あぶら さつまいも こむぎこ こんやく こめこ えだまめ しいたけ にんじん ねぎ ほうちょう汁 |
| 31日 ゆかりあえ こいわしのあまづに ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6 5.2 kcal 2.8 3g 中 8 1.5 kcal 3.4 8g ぎゅうにゅう だいず いわし こめ こんやく あぶら さとう でんぶん にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう ねぎ しそ キャベツ | 旬の魚・野菜・果物 さけ くり だいこんば かき きのこるい さといも さつまいも | | | |

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) さつまい(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(8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

※ 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、不明な点がございましたら、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>