



# 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><b>長野県の味めぐり</b></p> <p>今日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><b>1日</b></p> <p>チーズ サラダ</p> <p>ごとうパン ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 23.6g 中 763kcal 28.3g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>かわりきんぴら</p> <p>むぎごはん あぶたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 23.0g 中 777kcal 28.6g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>えびのチリソース</p> <p>パン 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 624kcal 27.1g 中 785kcal 34.0g</p>	<p><b>4日 行事食…秋まつり(松山鮓)</b></p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>まつやまずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 25.4g 中 800kcal 31.4g</p>
	<p><b>7日</b></p> <p><b>ちほうさい 地方祭</b></p> <p>さつまいものかきあげ</p> <p>こめこパン タイピーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 675kcal 23.1g 中 746kcal 35.5g</p>	<p><b>8日 旬…さつまいものかきあげ</b></p> <p>さつまいものかきあげ</p> <p>こめこパン タイピーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 675kcal 23.1g 中 746kcal 35.5g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>のり</p> <p>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 603kcal 23.1g 中 781kcal 29.8g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン やさいスープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.7g 中 754kcal 33.0g</p>
<p><b>14日</b></p> <p><b>たいいく 体育の日</b></p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.4g 中 819kcal 30.1g</p>	<p><b>15日 「りょう」でくばる</b></p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.4g 中 819kcal 30.1g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>にくだんごのあまずし</p> <p>パン きのこスパゲティ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 24.9g 中 750kcal 31.4g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>たらのもみじあげ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>くりごはん わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 23.8g 中 754kcal 29.6g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>ごまかな</p> <p>ごはん さといものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 22.1g 中 766kcal 27.4g</p>
<p><b>21日</b></p> <p>ヨーグルト</p> <p>だいにんサラダ</p> <p>もちむぎごはん あきのカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 688kcal 23.0g 中 883kcal 27.9g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>にくだんごのあまずし</p> <p>パン きのこスパゲティ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.7g 中 751kcal 28.0g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>きわかめのサラダ</p> <p>パン きのこスパゲティ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.7g 中 751kcal 28.0g</p>	<p><b>24日 味めぐり…長野県</b></p> <p>さんしよくあげ</p> <p>のざわなごはん ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 20.7g 中 770kcal 25.1g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン クリームシチュー</p> <p>だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.5g 中 794kcal 31.5g</p>
<p><b>28日</b></p> <p>さけフライ</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.0g 中 810kcal 31.6g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん あつあげいり</p> <p>はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 25.4g 中 785kcal 31.3g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>ゼリー</p> <p>とりにくのトマトソースに</p> <p>パン コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 25.9g 中 797kcal 32.6g</p>	<p><b>31日</b></p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>あかまいごはん きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 23.8g 中 798kcal 29.0g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>さといも さかな やさい くだもの</p> <p>かき さけ くり</p> <p>しいたけ にんじん ねぎ</p> <p>しょうが すだち きゅうり</p> <p>だいにんば</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) だいにん(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】

※ 味めぐり…日本の味めぐり

※ 旬…旬の食材を生かした献立

※ 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>