



令和3年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>あじ 味めぐり【徳島県】</p> <p>今月の味めぐりは徳島県です。「鳴門の渦潮」に育まれた「鳴門わかめ」は歯ごたえと風味の良さが特徴です。また、さつまいもの「鳴門金時」は吉野川の恵みがもたらした砂地畑で作られます。鮮やかな紅色の皮とホクホクした食感が人気です。「すだち」は徳島県を代表する柑橘です。さわやかな酸味とすがすがしい香りは料理を引き立てます。</p> 																																		
<p>6日</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>かぼちゃの かきあげ</p> <p>にゅうめん</p> <p>とうもろこしごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 646kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 646kcal	21.8g	中 791kcal	26.8g	<p>7日</p> <p>ひやしちゅうかの たれ</p> <p>ひやしか</p> <p>ぶどう</p> <p>パン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 669kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 858kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 669kcal	27.5g	中 858kcal	34.7g	<p>8日 味めぐり…徳島県</p> <p>すだちあえ</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>わかめ</p> <p>さつまいもいり</p> <p>みそしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 684kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 853kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 684kcal	24.7g	中 853kcal	29.9g	<p>9日</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいもの ベーコン</p> <p>ぶどう</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 714kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 877kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 714kcal	27.6g	中 877kcal	33.7g	<p>10日</p> <p>ホキの ころもあげ</p> <p>えびピラフ</p> <p>やさいたつぶり スープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>34.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	26.7g	中 754kcal	34.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 646kcal	21.8g																																	
中 791kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 669kcal	27.5g																																	
中 858kcal	34.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 684kcal	24.7g																																	
中 853kcal	29.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 714kcal	27.6g																																	
中 877kcal	33.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	26.7g																																	
中 754kcal	34.8g																																	
<p>13日</p> <p>きりぼしだいごんの うまに</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>あぶたま</p> <p>どんぶり (く)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 641kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	23.1g	中 810kcal	29.0g	<p>14日</p> <p>ナムル</p> <p>こくろうパン</p> <p>こうやどうふの ちゅうかいため</p> <p>トマト</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	24.9g	中 768kcal	31.8g	<p>15日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	26.4g	中 771kcal	32.4g	<p>16日</p> <p>あおなの アーモンドあえ</p> <p>みかんパン</p> <p>イタリアン スパゲティ</p> <p>なし</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 667kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 838kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 667kcal	23.9g	中 838kcal	29.5g	<p>17日 行事食…お月見 (いもたき)</p> <p>すもの (いもたき)</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いもたき</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>20.9g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	20.9g	中 756kcal	25.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 641kcal	23.1g																																	
中 810kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	24.9g																																	
中 768kcal	31.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	26.4g																																	
中 771kcal	32.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 667kcal	23.9g																																	
中 838kcal	29.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	20.9g																																	
中 756kcal	25.5g																																	
<p>敬老の日</p>																																		
<p>20日</p> <p>けいろう ひ</p> <p>敬老の日</p>	<p>21日</p> <p>コーン サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリーム スープ</p> <p>こにぼしのいそかあげ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.7g	中 767kcal	30.7g	<p>22日 旬…さんまの塩焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>すまじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	23.6g	中 752kcal	28.8g	<p>23日</p> <p>しゅうぶん ひ</p> <p>秋分の日</p>	<p>24日</p> <p>おひたし</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>こいわしの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	22.6g	中 791kcal	27.6g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.7g																																	
中 767kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	23.6g																																	
中 752kcal	28.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	22.6g																																	
中 791kcal	27.6g																																	
<p>27日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>たちうおのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 690kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 865kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 690kcal	25.1g	中 865kcal	30.6g	<p>28日</p> <p>にくだんごの あまずし</p> <p>パン</p> <p>にらたま スープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	26.6g	中 794kcal	33.1g	<p>29日</p> <p>こんぶ サラダ</p> <p>こざかな</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>ドライカレー (く)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 812kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	26.4g	中 812kcal	33.1g	<p>30日</p> <p>ホキの ビリカラフル</p> <p>パン</p> <p>ワンタン スープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	27.1g	中 762kcal	34.2g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>なし</p> <p>さんま</p> <p>ながなす</p> <p>きゅうり</p> <p>ぶどう</p> <p>たちうお</p> <p>はも</p> <p>すだち</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 690kcal	25.1g																																	
中 865kcal	30.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	26.6g																																	
中 794kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	26.4g																																	
中 812kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	27.1g																																	
中 762kcal	34.2g																																	

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) さんま(宮城) いわし(香川) たちうお(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) はも(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道・愛知・富山) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) ひじき(松山) わかめ(日本) くわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・石川) チンゲン菜(徳島・長野・熊本・福岡・静岡) にら(高知・宮崎) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・北海道) すだち(徳島) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島・北海道) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なす(愛媛) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) えのき草(愛媛・宮崎・長野) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(島根)

※ (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/gakkoukyusyoku.html>