

# 令和5年9月 予定献立表

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

**味のめぐり【愛媛県】**

今月の味のめぐり献立は、6日です。

『しょうゆ飯』は、ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。松山市では、室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼び、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。春は山菜、冬は里芋や大根など季節の食材を加えて一年中楽しむことができます。

『鶏肉の梅揚げ』は、鶏肉に伊予郡砥部町の特産である「七折小梅」で味を付け、唐揚げにしています。

**旬の魚・野菜・果物**

4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日																																																																																																																																																																			
<p>赤 わかめ あげ とりにく</p> <p>黄 わかめごはん にゅうめん</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん しめじ たまねぎ かぼちゃ えだまめ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	1.9g	中 722kcal	2.3g	<p>赤 のむヨーグルト</p> <p>黄 ごはん ドライカレー(ルー)</p> <p>緑 たまねぎ しいたけ にんじん ピーマン えりだまめ きゅうり コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>3.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	2.6g	中 842kcal	3.3g	<p>赤 みかんゼリー とりにくのうめあげ</p> <p>黄 しょうゆめし すましる</p> <p>緑 しいたけ ごぼう にんじん えりだまめ ねぎ えきたけ たまねぎ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>中 749kcal</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	2.5g	中 749kcal	3.2g	<p>赤 ホキのこうみあげ</p> <p>黄 パン なし</p> <p>緑 にんじん キャベツ パセリ セロリ たまねぎ なし</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>中 717kcal</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	2.7g	中 717kcal	3.4g	<p>赤 かふうサラダ</p> <p>黄 ごはん こうやどうふのたまごじ</p> <p>緑 えきたけ にんじん たまねぎ だいこん</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	2.1g	中 770kcal	2.6g	<p>赤 ぎゅうにゅう わかめ あげ とりにく</p> <p>黄 かきあげ にゅうめん</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん しめじ たまねぎ かぼちゃ えだまめ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	1.9g	中 722kcal	2.3g	<p>赤 わかめ あげ とりにく</p> <p>黄 わかめごはん にゅうめん</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん しめじ たまねぎ かぼちゃ えだまめ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>中 722kcal</td><td>2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	1.9g	中 722kcal	2.3g	<p>赤 レモンふうづけ</p> <p>黄 ししゃものからあげ(小)2び・(中)3び</p> <p>緑 ごはん にじやが</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	2.3g	中 775kcal	2.9g	<p>赤 おひたし</p> <p>黄 さばのみぞれに もちむぎ ごはん さつまいものみそしる</p> <p>緑 たまねぎ さいやいんげん にんじん キャベツ きゅうり レモン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	2.2g	中 773kcal	2.8g	<p>赤 ささみのレモンに</p> <p>黄 とうもろこしごはん クリームスープ</p> <p>緑 にんじん コーン エリンギ たまねぎ チンゲンサイ レモン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	2.5g	中 761kcal	3.1g	<p>赤 しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄 スイートポテトパン</p> <p>緑 にんじん コーン エリンギ たまねぎ キャベツ しいたけ</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 620kcal</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>3.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 620kcal	2.6g	中 793kcal	3.3g	<p>赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ でんぶ さとう あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 672kcal</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	2.6g	中 842kcal	3.2g	<p>赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ でんぶ さとう あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 672kcal</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	2.6g	中 842kcal	3.2g	<p>赤 いちごジャム コーン サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン ツナ スパゲティ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	2.2g	中 724kcal	2.7g	<p>赤 とりにくの ピリカラフル</p> <p>黄 ごはん たまごスープ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	2.2g	中 786kcal	2.9g	<p>赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく</p> <p>黄 パン スパゲティ あぶら さとう いちごジャム</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	2.2g	中 724kcal	2.7g	<p>赤 とりにくの ピリカラフル</p> <p>黄 ごはん たまごスープ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	2.2g	中 786kcal	2.9g	<p>赤 きゅうにゅう あげ とりにく</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ でんぶ さとう あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 672kcal</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	2.6g	中 842kcal	3.2g	<p>赤 きゅうにゅう あげ とりにく</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ でんぶ さとう あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 672kcal</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	2.6g	中 842kcal	3.2g	<p>赤 いちごジャム コーン サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン ツナ スパゲティ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	2.2g	中 724kcal	2.7g	<p>赤 とりにくの ピリカラフル</p> <p>黄 ごはん たまごスープ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	2.2g	中 786kcal	2.9g	<p>赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ でんぶ さとう あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 672kcal</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	2.6g	中 842kcal	3.2g	<p>赤 きゅうにゅう あげ とりにく</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ でんぶ さとう あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 672kcal</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	2.6g	中 842kcal	3.2g	<p>赤 いちごジャム コーン サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン ツナ スパゲティ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	2.2g	中 724kcal	2.7g	<p>赤 とりにくの ピリカラフル</p> <p>黄 ごはん たまごスープ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>中 786kcal</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	2.2g	中 786kcal	2.9g	<p>赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ でんぶ さとう あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 672kcal</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	2.6g	中 842kcal	3.2g	<p>赤 きゅうにゅう あげ とりにく</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ でんぶ さとう あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 672kcal</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>中 842kcal</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 672kcal	2.6g	中 842kcal	3.2g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 566kcal	1.9g																																																																																																																																																																																											
中 722kcal	2.3g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 615kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
中 842kcal	3.3g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 581kcal	2.5g																																																																																																																																																																																											
中 749kcal	3.2g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 576kcal	2.7g																																																																																																																																																																																											
中 717kcal	3.4g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 613kcal	2.1g																																																																																																																																																																																											
中 770kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 566kcal	1.9g																																																																																																																																																																																											
中 722kcal	2.3g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 566kcal	1.9g																																																																																																																																																																																											
中 722kcal	2.3g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 590kcal	2.3g																																																																																																																																																																																											
中 775kcal	2.9g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 593kcal	2.2g																																																																																																																																																																																											
中 773kcal	2.8g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 598kcal	2.5g																																																																																																																																																																																											
中 761kcal	3.1g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 620kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
中 793kcal	3.3g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 672kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
中 842kcal	3.2g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 672kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
中 842kcal	3.2g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 574kcal	2.2g																																																																																																																																																																																											
中 724kcal	2.7g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 606kcal	2.2g																																																																																																																																																																																											
中 786kcal	2.9g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 574kcal	2.2g																																																																																																																																																																																											
中 724kcal	2.7g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 606kcal	2.2g																																																																																																																																																																																											
中 786kcal	2.9g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 672kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
中 842kcal	3.2g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 672kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
中 842kcal	3.2g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 574kcal	2.2g																																																																																																																																																																																											
中 724kcal	2.7g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 606kcal	2.2g																																																																																																																																																																																											
中 786kcal	2.9g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 672kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
中 842kcal	3.2g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 672kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
中 842kcal	3.2g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 574kcal	2.2g																																																																																																																																																																																											
中 724kcal	2.7g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 606kcal	2.2g																																																																																																																																																																																											
中 786kcal	2.9g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 672kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
中 842kcal	3.2g																																																																																																																																																																																											
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																											
小 672kcal	2.6g																																																																																																																																																																																											
中 842kcal	3.2g																																																																																																																																																																																											

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) たちうお(神奈川) はも(愛媛) ししゃも(アイスランド) ホキ(オーストラリア) いか(ペルー) えび(インドネシア) さば(ノルウェー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛媛) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・長野・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・北海道) さといも(九州) たけのこ(愛媛) かぼちゃ(北海道・愛媛・岡山・ニュージーランド) ごぼう(岡山・鹿児島・青森) だいこん(北海道・青森・香川・熊本) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) えきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(兵庫) ひじき(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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立  
 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付きまます。  
 ※ 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。  
 また、不明な点がありましたら、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>

