令和元年９月 予定献立表

松山市湯山学校給食共同調理場

月曜日

2日

あげじゃが きんぴら / ごはん / ぶたたま どんぶり（ぐ）

エネルギー	たんぱく質
小　６２２kcal	２５．７g
中　７８７kcal	３１．７g

赤：ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく
黄：こめ　さとう じゃがいも あぶら こんにゃく ごまあぶら
緑：たまねぎ にんじん しめじ ねぎ さやいんげん ごぼう

9日 旬・・・さんまの塩焼き

さんまのしおやき / ごまあえ / ごはん / さわにわん

エネルギー	たんぱく質
小　６４０kcal	２４．１g
中　７９３kcal	２８．９g

赤：ぎゅうにゅう あげ ぶたにく さんま
黄：こめ ごま さとう
緑：しいたけ にんじん もやし たけのこ ねぎ キャベツ こまつな

16日

敬老の日（けいろうのひ）

23日

秋分の日（しゅうぶんのひ）

30日

たちうおのからあげ / すだちふうみづけ / ごはん / いそに

エネルギー	たんぱく質
小　６９１kcal	２５．２g
中　８６６kcal	３０．６g

赤：ぎゅうにゅう あげ　ひじき とりにく　たちうお だいず
黄：こめ　こむぎこ あぶら こんにゃく さとう でんぷん
緑：にんじん しょうが すだち きゅうり キャベツ

火曜日

3日

しょうゆ ドレッシングサラダ / こくとうパン / ビーフン いため / トマト

エネルギー	たんぱく質
小　６１９kcal	２５．１g
中　８０３kcal	３２．７g

赤：ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく わかめ
黄：パン くろざとう ビーフン あぶら さとう
緑：ねぎ　にんにく にんじん　だいこん たけのこ　こまつな たまねぎ　トマト キャベツ しいたけ しょうが

10日

たらの ピリカラフル / パン / やさい スープ / ぶどう

エネルギー	たんぱく質
小　６１４kcal	２７．０g
中　７６３kcal	３３．５g

赤：ぎゅうにゅう ぶたにく たら
黄：パン　さとう じゃがいも ごま あぶら でんぷん
緑：キャベツ　ぶどう にんじん たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン ピーマン

17日

わかどりのからあげ / そくせきづけ / ごはん / ぶたじる

エネルギー	たんぱく質
小　６３３kcal	２４．４g
中　８２５kcal	３１．４g

赤：ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく みそ あげ
黄：こめ さつまいも でんぷん あぶら
緑：ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ

24日

わかどりのからあげ / そくせきづけ / ごはん / ぶたじる

エネルギー	たんぱく質
小　６３３kcal	２４．４g
中　８２５kcal	３１．４g

赤：ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく みそ あげ
黄：こめ さつまいも でんぷん あぶら
緑：ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ

水曜日

4日

ホキの こうみあげ / チキンピラフ / ミネストローネ

エネルギー	たんぱく質
小　５９６kcal	２４．３g
中　７５７kcal	３０．１g

赤：ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ
黄：こめ あぶら マカロニ こむぎこ
緑：えだまめ　しょうが たまねぎ　パセリ にんじん かぼちゃ キャベツ トマト セロリ

11日

パンサンスー / ごはん / こうやどうふの ちゅうか いため

エネルギー	たんぱく質
小　６０２kcal	２３．９g
中　７６２kcal	２９．６g

赤：ぎゅうにゅう こうやどうふ うずらたまご ぶたにく
黄：こめ　はるさめ さとう　ごま あぶら でんぷん ごまあぶら
緑：にんじん　しょうが たけのこ　きゅうり しめじ たまねぎ ピーマン キャベツ きくらげ

18日

カラフル ナムル / みかんパン / ようふう にこみ / だいずかりんとう

エネルギー	たんぱく質
小　６１６kcal	２５．３g
中　７７１kcal	３１．２g

赤：ぎゅうにゅう とりにく だいず ポークウインナー
黄：みかんパン じゃがいも ごまあぶら ごま くろざとう
緑：セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん

25日

たこの いそべあげ / うめごはん / にゅうめん

エネルギー	たんぱく質
小　６１１kcal	１９．８g
中　７８２kcal	２４．９g

赤：ぎゅうにゅう あげ　たこ かまぼこ　あおのり うずらたまご
黄：こめ そうめん あぶら じゃがいも こむぎこ
緑：うめ なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ

木曜日

5日

ひじき サラダ / パン / ポーク ビーンズ

エネルギー	たんぱく質
小　６３５kcal	２６．９g
中　７９３kcal	３２．９g

赤：ぎゅうにゅう ベーコン　ひじき ぶたにく だいず
黄：パン くろざとう あぶら じゃがいも さとう
緑：にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ トマトピューレー

12日

あおなの カシューナッツあえ / パン / イタリアン スパゲティ / なし

エネルギー	たんぱく質
小　６６１kcal	２３．４g
中　８３９kcal	２９．１g

赤：ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく
黄：パン あぶら スパゲティ さとう カシューナッツ
緑：トマト ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな なし

19日

ししゃものなんばんづけ（小）2び（中）3び / いそあえ / ごはん / すましじる

エネルギー	たんぱく質
小　６００kcal	２０．４g
中　７６８kcal	２５．７g

赤：ぎゅうにゅう わかめ　のり とうふ カラフトししゃも（カペリン）
黄：こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう
緑：たまねぎ ねぎ えのきたけ レモン キャベツ こまつな

26日

のむヨーグルト / くきわかめの サラダ / パン / じゃがいもの カレーふうみ

エネルギー	たんぱく質
小　６４６kcal	２４．３g
中　７９５kcal	２９．５g

赤：ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ヨーグルト
黄：パン　ごま じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら
緑：たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり

金曜日

6日

こんぶ サラダ / みかんゼリー / むぎごはん / なつやさい カレー（ルウ）

エネルギー	たんぱく質
小　６４１kcal	２０．１g
中　８１２kcal	２５．５g

赤：ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ
黄：こめ　さとう あぶら　ごまあぶら じゃがいも　ゼリー むぎ くろざとう
緑：にんにく　キャベツ トマト さやいんげん なす にんじん たまねぎ きゅうり

13日 行事食…お月見（いもたき）

かぼちゃの かきあげ / ごはん / いもたき

エネルギー	たんぱく質
小　６５６kcal	２２．５g
中　８３４kcal	２７．４g

赤：ぎゅうにゅう あげ とりにく えび
黄：こめ　こむぎこ こんにゃく　あぶら すいとん さといも さとう
緑：しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ

20日

コーン サラダ / パン / クリーム スープ / こにぼしのいそかあげ

エネルギー	たんぱく質
小　６０９kcal	２４．４g
中　７６５kcal	３０．３g

赤：ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン　にぼし あおのり
黄：パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう
緑：チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり

27日 味めぐり・・・愛媛県

ちぎりじゃこてん / おひたし / もちむぎ ごはん / みそしる

エネルギー	たんぱく質
小　６１０kcal	２１．０g
中　７７１kcal	２５．４g

赤：ぎゅうにゅう とうふ あげ　みそ じゃこすりみ
黄：こめ　あぶら もちむぎ さといも さとう こむぎこ
緑：たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな

旬の魚・野菜・果物

味めぐり

今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。

もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。

じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。

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)　ホキ(ニュージーランド)　たら(アメリカ)　たちうお(愛媛)　さんま(北海道・宮城)　えび(インドネシア)　たこ(愛媛)　小煮干(愛媛)　かまぼこ(北海道)　豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ)　大豆(北海道)　じゃがいも(北海道)
玉葱(愛媛・北海道)　にんじん(北海道)　かぼちゃ(北海道・愛媛)　きゅうり(愛媛・熊本・宮崎)　里芋(大分)　ピーマン(愛媛・宮崎)　キャベツ(長野・群馬・愛媛・熊本)　こまつな(愛媛・福岡・徳島)　チンゲンサイ(徳島・静岡・長野)　長なす(愛媛)　ごぼう(岡山)
ねぎ(香川・高知・徳島)　しょうが(高知・熊本)　パセリ(長野・香川)　セロリ(長野)　しめじ(香川・愛媛)　えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎)　トマト(愛媛・熊本・北海道)　梨(徳島・大分・福岡)　ぶどう(愛媛)　わかめ(徳島・兵庫)　すき昆布(北海道)　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