



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>長野県の味めぐり</p> <p>今月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>1日 クロスサービスのコラボメニュー</p> <p>ヨーグルト、だいこんサラダ、もちむぎごはん、あきのカレー(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 64.9kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 83.1kcal</td><td>26.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 64.9kcal	22.6g	中 83.1kcal	26.5g	<p>2日</p> <p>えびのチリソース、パン、ワンタンスープ、さつまいものからあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 62.4kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 78.5kcal</td><td>34.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.4kcal	27.1g	中 78.5kcal	34.0g	<p>3日 行事食…秋まつり(松山餅)</p> <p>わかどりのからあげ、キャベツのおひたし、まつやまずし、すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.2kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 80.6kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.2kcal	25.7g	中 80.6kcal	31.8g	<p>4日</p> <p>にくだんご、あまずば、ごはん、きのこスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.2kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 77.3kcal</td><td>27.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.2kcal	27.0g	中 77.3kcal	27.8g
	エネルギー	たんぱく質																										
小 64.9kcal	22.6g																											
中 83.1kcal	26.5g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 62.4kcal	27.1g																											
中 78.5kcal	34.0g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 63.2kcal	25.7g																											
中 80.6kcal	31.8g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 60.2kcal	27.0g																											
中 77.3kcal	27.8g																											
<p>7日</p> <p>ちほうさい 地方祭</p>	<p>8日</p> <p>アーモンド、なつとう、ごはん、にくじゃが</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.5kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 84.0kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.5kcal	22.5g	中 84.0kcal	26.7g	<p>9日 旬…さつまいものかきあげ</p> <p>さつまいものかきあげ、ごはん、タイビーエン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 66.0kcal</td><td>20.8g</td></tr> <tr><td>中 79.4kcal</td><td>25.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 66.0kcal	20.8g	中 79.4kcal	25.9g	<p>10日</p> <p>たらのもみじあげ、そくせきづけ、くりごはん、わかめじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.2kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 77.7kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.2kcal	24.1g	中 77.7kcal	30.0g	<p>11日</p> <p>きわかめのサラダ、パン、さつまいものからあげ、きのこスパゲティ、なし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.8kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 77.1kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.8kcal	23.2g	中 77.1kcal	28.8g
エネルギー	たんぱく質																											
小 63.5kcal	22.5g																											
中 84.0kcal	26.7g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 66.0kcal	20.8g																											
中 79.4kcal	25.9g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 60.2kcal	24.1g																											
中 77.7kcal	30.0g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 60.8kcal	23.2g																											
中 77.1kcal	28.8g																											
<p>14日</p> <p>たいいくひ 体育の日</p>	<p>15日 味めぐり…長野県</p> <p>さんしょくあげ、のざわなごはん、ひんのべ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.8kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 77.0kcal</td><td>25.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.8kcal	20.7g	中 77.0kcal	25.1g	<p>16日 とれたてピチピチ魚の日</p> <p>ごまあえ、ごまかな、たちうおめし、さといものそばろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.5kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 81.4kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.5kcal	24.7g	中 81.4kcal	31.1g	<p>17日</p> <p>フレンチサラダ、パン、クリームシチュー、だいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.4kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 79.4kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.4kcal	25.5g	中 79.4kcal	31.5g	<p>18日 スメオオリジナル献立</p> <p>ぶたにくのからあげ、すだちふうみづけ、あかまいごはん、きつねうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 64.3kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 79.8kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 64.3kcal	23.7g	中 79.8kcal	28.9g
エネルギー	たんぱく質																											
小 60.8kcal	20.7g																											
中 77.0kcal	25.1g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 63.5kcal	24.7g																											
中 81.4kcal	31.1g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 63.4kcal	25.5g																											
中 79.4kcal	31.5g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 64.3kcal	23.7g																											
中 79.8kcal	28.9g																											
<p>21日</p> <p>さけフライ、しそひじきあえ、ごはん、とうふのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.6kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 82.1kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.6kcal	25.0g	中 82.1kcal	31.5g	<p>22日</p> <p>こくみん きゅうじつ 国民の休日</p>	<p>23日 旬…きのこご飯 とれたてピチピチ魚の日 スメオオリジナル献立</p> <p>さわらのみそごろもあげ、ごまつなのおひたし、きのこごはん、かきたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 66.4kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 82.7kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 66.4kcal	25.7g	中 82.7kcal	31.6g	<p>24日</p> <p>チリコンカン、ひめむぎパン、やさいスープ、りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.8kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 75.4kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.8kcal	26.7g	中 75.4kcal	33.0g	<p>25日</p> <p>パンサンス、ごはん、あつあげいりばっほうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 62.5kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 79.2kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.5kcal	25.6g	中 79.2kcal	31.4g
エネルギー	たんぱく質																											
小 63.6kcal	25.0g																											
中 82.1kcal	31.5g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 66.4kcal	25.7g																											
中 82.7kcal	31.6g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 60.8kcal	26.7g																											
中 75.4kcal	33.0g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 62.5kcal	25.6g																											
中 79.2kcal	31.4g																											
<p>28日</p> <p>たらのやさいあんかけ、(中)のり、さつまいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 60.0kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 78.1kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.0kcal	22.6g	中 78.1kcal	29.8g	<p>29日</p> <p>チーズ、かいそうサラダ、ごはん、ようふうにこみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.2kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 77.9kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.2kcal	23.1g	中 77.9kcal	27.4g	<p>30日</p> <p>かわりきんぴら、ごはん、あぶたまどんぶり(く)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 61.7kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 77.9kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 61.7kcal	22.9g	中 77.9kcal	28.4g	<p>31日</p> <p>ゼリー、とりにくのトマトソースに、パン、コーンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 63.7kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 79.7kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 63.7kcal	25.9g	中 79.7kcal	32.6g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さといも、さかな、やさい、くだもの、さけ、くり、かき、さつまいも、だいこんば、きのこ</p>
エネルギー	たんぱく質																											
小 60.0kcal	22.6g																											
中 78.1kcal	29.8g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 63.2kcal	23.1g																											
中 77.9kcal	27.4g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 61.7kcal	22.9g																											
中 77.9kcal	28.4g																											
エネルギー	たんぱく質																											
小 63.7kcal	25.9g																											
中 79.7kcal	32.6g																											

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) だいこん(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】

※ 週に1回程度みかんジュースがつかえます。
 ※ 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>