

令和2年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま、きゅうり、なごなし、たろうお、はも、さといも、ぶどう</p>	<p>1日</p> <p>ごまドレッシングサラダ、ごはん、ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 21.0g 中 8.22kcal 25.8g</p>	<p>2日</p> <p>こんぶサラダ、パン、クリームスープ、ごにぼしのいそかあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 28.4g 中 7.59kcal 35.2g</p>	<p>3日</p> <p>きりぼしだいこんとひじきのもの、ひゅうがなつゼリー、もちむぎごはん、ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 26.3g 中 8.05kcal 33.1g</p>	<p>4日</p> <p>ポイルやさい、パン、ミネストローネ、わかどりのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 29.7g 中 7.74kcal 36.0g</p>
<p>7日</p> <p>コーンサラダ、むぎごはん、ドライカレー(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 24.0g 中 8.16kcal 30.5g</p>	<p>8日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>えびのこうみあげ、ポイルキャベツ、とりごもくたきごみごはん、かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 28.6g 中 7.62kcal 36.1g</p>	<p>9日</p> <p>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</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.52kcal 27.4g 中 8.13kcal 33.9g</p>	<p>10日 旬…さんまの塩焼き</p> <p>さんまのおやき、すだちふうみづけ、ごはん、すましる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 24.8g 中 8.18kcal 31.0g</p>	<p>11日</p> <p>ひじきサラダ、こくとうパン、イタリアンスパゲティ、ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.55kcal 22.4g 中 8.30kcal 27.7g</p>
<p>14日 行事食…敬老の日 (せきはん)</p> <p>はものてんぷら、いそあえ、せきはん、さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 27.7g 中 7.67kcal 34.4g</p>	<p>15日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>ふたにくとなすの、あまからいため、ごはん、ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 25.4g 中 7.74kcal 31.2g</p>	<p>16日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ、パン、ポークビーンズ、なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.57kcal 27.3g 中 8.19kcal 33.6g</p>	<p>17日 味めぐり…沖縄県</p> <p>シークワサーゼリー、ゴーヤいりかきあげ、ジュシー、もずくじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 26.3g 中 8.05kcal 33.1g</p>	<p>18日</p> <p>ホキのピリカラフル、パン、ビーフン、ビーフじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 27.7g 中 7.80kcal 35.3g</p>
<p>21日 敬老の日</p>	<p>22日 秋分の日</p>	<p>23日</p> <p>たいのからあげ、ごまあえ、うめごはん、にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 24.5g 中 7.76kcal 30.1g</p>	<p>24日</p> <p>かりかりがんと、ヨーグルト、ごはん、みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.77kcal 22.3g 中 8.42kcal 26.4g</p>	<p>25日</p> <p>とりにくのトマトソース、パン、コーンスープ、なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 29.4g 中 7.74kcal 37.4g</p>
<p>28日</p> <p>ししゃものからあげ(小)2び(中)3び、レモンふうみづけ、ごはん、いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 26.0g 中 8.06kcal 33.0g</p>	<p>29日</p> <p>ホキのアーモンドあげ、えびピラフ、やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.67kcal 30.7g 中 8.41kcal 38.6g</p>	<p>30日</p> <p>パンサンス、パン、こやどろふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 25.7g 中 7.79kcal 32.0g</p>	<p>あじ 味めぐり (沖縄県)</p> <p>おきなわけん きょうどりょうり りゅうけいりょうり よ りゅうけいりょうり にほんい きん にんてい 沖縄県の郷土料理は「琉球料理」とも呼ばれ、琉球料理は、2019年に日本遺産として認定されています。 「ジュシー」は、沖縄の炊き込みご飯のことで、ラード(豚肉の脂)と豚肉スープ、鹽だしを一緒に炊き込みみ す。給食では、沖縄の代表的な食材の豚肉と昆布を入れて炊いています。 おきなわけん おきなわけん じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも 沖縄料理には他にも「アーサー汁」や「ジーマーミ豆腐」、豚肉を使った「ラフター」「ソーキ」「ミミガー」、 ゴーヤを使った「ゴーヤチャンプルー」など多くの料理があります。</p>	

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さんま(北海道) たい(愛媛) はも(愛媛) ししゃも(北歐) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 里芋(九州) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(北海道・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉) 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・熊本・高知・北海道) ごぼう(岡山・宮崎・北海道・青森) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しいたけ(長野) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) こんぶ(北海道) もずく(沖縄)

※ (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>