



# 令和元年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>2日</b> ホキの こみあげ ポイルやさい ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 59.4kcal 23.2g 中 75.6kcal 28.5g	<b>3日</b> れいとうパン むぎごはん なつやさい カレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 65.1kcal 21.3g 中 82.6kcal 27.1g	<b>4日</b> たらの ピリカラフル チキンピラフ やさい スープ エネルギー たんぱく質 小 63.1kcal 25.6g 中 78.4kcal 31.8g	<b>5日 味めぐり…愛媛県</b> 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 61.8kcal 21.5g 中 78.1kcal 26.2g	<b>6日</b> しょうゆ ドレッシングサラダ パン ビーフン いため ぶどう エネルギー たんぱく質 小 58.5kcal 23.5g 中 75.4kcal 30.4g
<b>9日 旬…さんまの塩焼き</b> さんまのしおやき ごまあえ ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 22.4g 中 77.4kcal 26.8g	<b>10日 行事食…お月見(いもたき)</b> かぼちゃの かきあげ ポイルキャベツ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 67.2kcal 23.6g 中 85.5kcal 28.8g	<b>11日</b> あげギョーザ2こ パンサンスー ごはん こうやどろふの ちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 68.5kcal 26.7g 中 87.1kcal 33.1g	<b>12日</b> すもの ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 60.2kcal 22.6g 中 77.9kcal 28.2g	<b>13日</b> 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 61.2kcal 24.5g 中 77.6kcal 30.5g
<b>16日</b> けいろう ひ <b>敬老の日</b>	<b>17日</b> きわかめの サラダ (中)のむヨーグルト ごはん じゃがいもの カレー-ふうみ エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 20.2g 中 81.7kcal 26.9g	<b>18日</b> しやものなんぼんづけ (小)2び (中)3び いそあえ ごはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 61.4kcal 22.1g 中 78.7kcal 27.8g	<b>19日</b> ひじき サラダ パン ポーク ビーンズ なし エネルギー たんぱく質 小 65.5kcal 27.0g 中 82.0kcal 33.1g	<b>20日</b> 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 69.1kcal 25.2g 中 86.6kcal 30.6g
<b>23日</b> しゅうぶん ひ <b>秋分の日</b>	<b>24日</b> 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 62.2kcal 25.7g 中 78.7kcal 31.7g	<b>25日</b> カラフル ナムル ごはん マーポー どうふ エネルギー たんぱく質 小 59.5kcal 25.5g 中 75.4kcal 31.3g	<b>26日</b> 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 63.3kcal 24.4g 中 82.5kcal 31.4g	<b>27日</b> あおなの カシューナッツあえ みかんパン イタリアン スパゲティ なし エネルギー たんぱく質 小 67.5kcal 23.6g 中 85.9kcal 29.4g
<b>30日</b> たこの いそあげ うめごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 61.9kcal 20.4g 中 79.2kcal 25.7g	<b>旬の魚・野菜・果物</b> さま たちうお きゅうり さといも ながなす すだち くり なし ぶどう			
<b>味めぐり</b> 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) ビーマン(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。  
 ※ 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>