



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>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 641kcal</td><td>20.3g</td></tr> <tr><td>中 836kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	20.3g	中 836kcal	27.2g	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト</p> <p>さつまいもとえびのケチャップいため、わかめごはん、ワンタンスープ</p> <p>さつまいも、えび、わかめ、ワンタン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>24.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	20.5g	中 783kcal	24.8g	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、わかめ</p> <p>ワンタン、ごまあぶら、さつまいも、さとう</p> <p>キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、きょうねぎ、たまねぎ、グリーンピース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	25.4g	中 803kcal	31.4g	<p>3日 行事食…秋まつり(松山絆)</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 631kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	25.4g	中 803kcal	31.4g	<p>ぎゅうにゅう、たい、ぎょうめん、とうふ</p> <p>パン、きのことスープ、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 607kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	24.9g	中 760kcal	31.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 641kcal	20.3g																																	
中 836kcal	27.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	20.5g																																	
中 783kcal	24.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	25.4g																																	
中 803kcal	31.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 631kcal	25.4g																																	
中 803kcal	31.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	24.9g																																	
中 760kcal	31.4g																																	
<p>ちほうさい 地方祭</p> <p>なっとう、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 635kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	22.5g	中 794kcal	26.7g	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、なっとう</p> <p>アーモンド、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 653kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>25.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 653kcal	21.3g	中 783kcal	25.1g	<p>ぎゅうにゅう、かまぼこ、たまご、にぼし、いか、えび、うずらたまご</p> <p>ごまあぶら、はるさめ、あぶら、ねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ごぼう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 619kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	25.4g	中 784kcal	31.3g	<p>ぎゅうにゅう、えび、ぶたにく</p> <p>パン、きのことスパゲティ、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 597kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	22.7g	中 755kcal	28.0g							
エネルギー	たんぱく質																																	
小 635kcal	22.5g																																	
中 794kcal	26.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 653kcal	21.3g																																	
中 783kcal	25.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 619kcal	25.4g																																	
中 784kcal	31.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	22.7g																																	
中 755kcal	28.0g																																	
<p>たいいくひ 体育の日</p> <p>ごまあえ、ごさかな、ごはん、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 589kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>26.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	21.2g	中 770kcal	26.2g	<p>ぎゅうにゅう、だいらく、えび、たまご、にぼし</p> <p>ごま、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 608kcal</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>25.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	20.7g	中 773kcal	25.1g	<p>ぎゅうにゅう、かまぼこ、たまご、にぼし、いか、えび、うずらたまご</p> <p>なめこ、きょうねぎ、しいたけ、さやいんげん、かぼちゃ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	25.5g	中 794kcal	31.5g	<p>ぎゅうにゅう、だいらく、とうにゅう、にぼし</p> <p>パン、あぶら、じゃがいも、さとう、きゅうり、グリーンピース、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、みかん、きゅうり、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	23.8g	中 799kcal	29.0g							
エネルギー	たんぱく質																																	
小 589kcal	21.2g																																	
中 770kcal	26.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	20.7g																																	
中 773kcal	25.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 635kcal	25.5g																																	
中 794kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 643kcal	23.8g																																	
中 799kcal	29.0g																																	
<p>さけフライ、みそ、たまご、わかめ、さけ、ひじきのつくだに</p> <p>しそひじきあえ、あぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	25.0g	中 810kcal	31.6g	<p>ぎゅうにゅう、みそ、たまご、わかめ、さけ、ひじきのつくだに</p> <p>あぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ</p> <p>こくみんきゅうじつ 国民の休日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 767kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	24.7g	中 767kcal	30.9g	<p>ぎゅうにゅう、たまご、わかめ、いか</p> <p>きのことごはん、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 608kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	26.7g	中 754kcal	33.0g	<p>ぎゅうにゅう、だいらく、ぶたにく、だいらく</p> <p>パン、じゃがいも、あぶら</p> <p>セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、にんじん、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 586kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	23.8g	中 754kcal	29.6g							
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	25.0g																																	
中 810kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	24.7g																																	
中 767kcal	30.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 608kcal	26.7g																																	
中 754kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 586kcal	23.8g																																	
中 754kcal	29.6g																																	
<p>ぶどうゼリー、たら、の、やさいあんかけ</p> <p>ごはん、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 648kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 826kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	22.6g	中 826kcal	29.3g	<p>ぎゅうにゅう、みそ、たら</p> <p>ごめ、さつまいも、でんぶ、さとう、あぶら</p> <p>しめじ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、もやし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	23.7g	中 772kcal	29.4g	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、くきわかめ</p> <p>かわりきんぴら、むぎごはん、あぶたま(どんぶり)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>28.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	23.0g	中 777kcal	28.6g	<p>ぎゅうにゅう、チーズ</p> <p>かいそう、サラダ、パン、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 640kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	25.1g	中 773kcal	29.9g							
エネルギー	たんぱく質																																	
小 648kcal	22.6g																																	
中 826kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	23.7g																																	
中 772kcal	29.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	23.0g																																	
中 777kcal	28.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 640kcal	25.1g																																	
中 773kcal	29.9g																																	
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さといも、さけ、かき、くり、きのこと、さつまいも、だいこん</p>																																		

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) くきわかめ(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】

😊 … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり

旬…旬の食材を生かした献立

👤…三津浜独自献立の日

※ 週に1回程度みかんジュースがつけます。

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>