



令和3年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>あじ 味めぐり【徳島県】</p> <p>今月の味めぐりは徳島県です。「鳴門の渦潮」に育まれた「鳴門わかめ」は歯ごたえと風味の良さが特徴です。また、さつまいもの「鳴門金時」は吉野川の恵みがもたらした砂地畑で作られます。鮮やかな紅色の皮とホクホクした食感が人気です。「すだち」は徳島県を代表する柑橘です。さわやかな酸味とすがすがしい香りは料理を引き立てます。</p>		<p>1日</p> <p>ドリンク ポテトサラダ パン ホキのいそべあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>35.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	29.0g	中 788kcal	35.8g	<p>2日</p> <p>トマト こんにぶサラダ もちむぎごはん ドライカレー(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 666kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 846kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 666kcal	25.3g	中 846kcal	32.2g	<p>3日</p> <p>ホキのピリカラフル ぶたにくのしょうが焼き チャーハン ワンタンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 783kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	25.6g	中 783kcal	31.9g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	29.0g																																	
中 788kcal	35.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 666kcal	25.3g																																	
中 846kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	25.6g																																	
中 783kcal	31.9g																																	
<p>6日</p> <p>つくだに きんぴら ごはん おやこに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 679kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 845kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 679kcal	24.0g	中 845kcal	29.0g	<p>7日 味めぐり...徳島県</p> <p>すだちあえ わかめごはん さつまいもいりみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 650kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 799kcal</td><td>33.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 650kcal	25.5g	中 799kcal	33.6g	<p>8日</p> <p>あおなのアーモンドあえ パン イタリアンスパゲティ 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 630kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	23.2g	中 804kcal	28.4g	<p>9日</p> <p>いそあえ うめごはん けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>34.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	26.7g	中 754kcal	34.8g	<p>10日</p> <p>にくだんごのあまずい ごはん にらたまスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	23.7g	中 775kcal	29.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 679kcal	24.0g																																	
中 845kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 650kcal	25.5g																																	
中 799kcal	33.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	23.2g																																	
中 804kcal	28.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	26.7g																																	
中 754kcal	34.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	23.7g																																	
中 775kcal	29.7g																																	
<p>13日</p> <p>キャベツのおひたし えびのこらみあげ ごはん ちくぜんに</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>26.4g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	26.4g	中 771kcal	32.5g	<p>14日</p> <p>だいずとひじきのかきあげ むぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 821kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	26.3g	中 821kcal	33.5g	<p>15日</p> <p>きわかめのサラダ ごはん じゃがいものベーコンに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>25.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	21.1g	中 771kcal	25.2g	<p>16日</p> <p>おひたし 「りょう」でくばる こいわしのからあげ ごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	22.7g	中 792kcal	27.7g	<p>17日</p> <p>ひじきサラダ パン ポークビーンズ ぶどう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 659kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 823kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 659kcal	27.0g	中 823kcal	33.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	26.4g																																	
中 771kcal	32.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	26.3g																																	
中 821kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 613kcal	21.1g																																	
中 771kcal	25.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	22.7g																																	
中 792kcal	27.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 659kcal	27.0g																																	
中 823kcal	33.0g																																	
<p>20日</p> <p>けいろうひ 敬老の日</p>	<p>21日 行事食...お月見(いもたき)</p> <p>すもの ちくわのいそべあげ ごはん いもたき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	21.9g	中 803kcal	26.7g	<p>22日</p> <p>フレンチサラダ みかんパン ようふうにこみ だいずかりんとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	24.5g	中 782kcal	30.1g	<p>23日</p> <p>しゅうぶんひ 秋分の日</p>	<p>24日</p> <p>ポイルキャベツ ホキのころもあげ えびピラフ クリームスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 662kcal</td><td>29.3g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>37.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	29.3g	中 850kcal	37.1g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	21.9g																																	
中 803kcal	26.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	24.5g																																	
中 782kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 662kcal	29.3g																																	
中 850kcal	37.1g																																	
<p>27日 旬...さんまの塩焼き</p> <p>ごまあえ さんまのしおやき ごはん 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 601kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	24.5g	中 757kcal	30.0g	<p>28日</p> <p>のむヨーグルト かぼちゃのかきあげ とうもろこしごはん にゅうめん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 638kcal</td><td>20.8g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 638kcal	20.8g	中 781kcal	25.5g	<p>29日</p> <p>パイン ナムル ごはん こうやどろふのちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>27.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	21.4g	中 762kcal	27.3g	<p>30日</p> <p>そくせきづけ たちうおのからあげ ごはん いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 690kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 865kcal</td><td>30.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 690kcal	25.1g	中 865kcal	30.6g	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p>さんま、ながなす、くり、きゅうり、ぶどう、さといも、すだち、たちうお、はも</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	24.5g																																	
中 757kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 638kcal	20.8g																																	
中 781kcal	25.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	21.4g																																	
中 762kcal	27.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 690kcal	25.1g																																	
中 865kcal	30.6g																																	

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さんま(宮城) いわし(香川) たちうお(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) はも(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道・愛知・富山) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) ひじき(松山) わかめ(日本) きわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・石川) チンゲン菜(徳島・長野・熊本・福岡・静岡) たらこ(高知・宮崎) 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・高知・熊本・北海道) すだち(徳島) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島・北海道) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なす(愛媛) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(島根)

※ (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>