


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 ボイルやさい たいのこうみあげ ごはん さつまいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 6 2 8 kcal 2 5 . 5 g 中 7 8 8 kcal 3 1 . 0 g ぎゅうにゅう いかに わかめ とうふ こめ さつまいも こむぎこ あぶら ねぎ たまねぎ パセリ にんじん キャベツ あげ たまご たい	4日 フレンチサラダ パン きのこスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 2 4 . 4 g 中 7 1 3 kcal 3 0 . 4 g ぎゅうにゅう いか ベーコン パン スパゲティ さとう エリンギ しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん パセリ にんにく	5日 行事食…秋まつり(松山鮓) キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやまずし すましる エネルギー たんぱく質 小 5 8 4 kcal 2 1 . 7 g 中 7 4 5 kcal 2 6 . 6 g ぎゅうにゅう たい わかめ とりにく こめ さとう でんぶ あぶら しいたけ れんこん ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ	6日 ごさかな ごはん じゃがいものベーコンに エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 2 0 . 3 g 中 7 2 3 kcal 2 4 . 3 g ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こんにぶ こめ さやいんげん にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	7日 あき 秋まつり ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく こめ こんにやく ごまあぶら あぶら さとう でんぶん じゃがいも さとう パセリ しめじ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 6 3 7 kcal 2 7 . 1 g 中 8 0 0 kcal 3 3 . 3 g
10日 スポーツの日 エネルギー たんぱく質 小 5 5 9 kcal 2 5 . 0 g 中 7 6 2 kcal 3 2 . 7 g	11日 ナムル こくろパン ちゅうかさば ぎょうざ 小1こ 中2こ エネルギー たんぱく質 小 5 5 9 kcal 2 5 . 0 g 中 7 6 2 kcal 3 2 . 7 g ぎゅうにゅう ぶたにく パン こむぎこ さとう くるさとう じゃがもろそば あぶら ごま ねぎ しょうが きくらげ たまねぎ にんにく しめじ たけのこ もやし にんじん いたけ こまつな だいこん	12日 そくせきづけ のり まめてつじやこてん ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 1 kcal 2 1 . 5 g 中 7 3 0 kcal 2 6 . 7 g ぎゅうにゅう だいず たまご ひじき じゃこすりみ こめ でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん いたけ だまめ キャベツ たくあん	13日 ひじき サラダ パン クリームピーズ りんご エネルギー たんぱく質 小 6 1 2 kcal 2 7 . 3 g 中 7 4 6 kcal 3 3 . 6 g ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも さとう パセリ しめじ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	14日 あげじゃが きんぴら ごはん とうふの ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 6 3 7 kcal 2 7 . 1 g 中 8 0 0 kcal 3 3 . 3 g ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく こめ こんにやく ごまあぶら あぶら さとう でんぶん じゃがいも さとう パセリ しめじ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ
17日 ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎごはん あきのカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6 5 7 kcal 2 6 . 1 g 中 8 4 7 kcal 3 1 . 5 g ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト こめ さとう もちむぎ さとう もちむぎ とうふ さつまいも こめ にんにく しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな	18日 ホキのピーズソースいだめ ひめむぎパン キャロットスープ エネルギー たんぱく質 小 6 1 2 kcal 2 8 . 4 g 中 7 6 6 kcal 3 4 . 9 g ぎゅうにゅう だいず ホキ とうにゅう ベーコン パン じゃがいも でんぶん さとう あぶら にんじん パセリ たまねぎ ピーマン コーン えだまめ	19日 すもの さばのみそに ごはん とうやどろふの たまごじ エネルギー たんぱく質 小 6 5 4 kcal 2 7 . 1 g 中 8 1 8 kcal 3 2 . 9 g ぎゅうにゅう たい だいず ねぎ わかめ とりにく さば こめ さとう じゃがいも こめ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	20日 ぶどうゼリー あまずし ごはん きのこスープ エネルギー たんぱく質 小 5 9 8 kcal 2 0 . 6 g 中 7 5 0 kcal 2 5 . 4 g ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン こめ じゃがいも ぶどうゼリー こめ あぶら でんぶん さとう あぶら ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ しいたけ しめじ エリンギ	21日 ごまあえ きのごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 5 5 8 kcal 2 3 . 8 g 中 7 1 6 kcal 3 0 . 2 g ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とりにく こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう さといも にんじん しめじ しいたけ たまねぎ しいたけ だいこん こまつな
24日 旬…さけフライ あまずしつけ さけフライ くりいり たきこみごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 5 6 3 kcal 2 2 . 9 g 中 7 1 5 kcal 2 8 . 0 g ぎゅうにゅう とりにく さい わかめ とうふ こめ あぶら くり こんにやく パンこ こめこ こめ こんにやく こめこ こむぎこ えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	25日 チリコンカン パン たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 5 7 5 kcal 2 8 . 9 g 中 7 1 4 kcal 3 5 . 9 g ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン たまご だいず パン あぶら にんじん セロリ ほうれんそう たまねぎ にんにく トマト なし	26日 なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 2 2 . 9 g 中 7 2 4 kcal 2 7 . 1 g ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ くるみ さとう こんにやく じゃがいも あぶら にんじん グリンピース たまねぎ ほうれんそう キャベツ	27日 コーンサラダ いかのてんぶら ごはん やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 5 6 0 kcal 2 4 . 5 g 中 7 1 2 kcal 3 0 . 2 g ぎゅうにゅう とりにく たまご いか こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら にんじん グリンピース たまねぎ ほうれんそう キャベツ	28日 味めぐり…愛媛県 くりとえびの かきあげ ひじきめし ほうちよう汁 エネルギー たんぱく質 小 6 3 5 kcal 2 1 . 9 g 中 7 9 3 kcal 2 6 . 8 g ぎゅうにゅう あげ ひじき とりにく ひらてん たまご かまぼこ こめ くり さとう くり きしめん さとう あぶら さといも こむぎこ こんにやく こめこ たまねぎ えだまめ しいたけ にんじん ねぎ しいたけ にんじん ねぎ はくさい ごぼう
31日 ゆかりあえ 「りょう」でくぼる こいわしの あまずし ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6 5 2 kcal 2 8 . 3 g 中 8 1 4 kcal 3 4 . 8 g ぎゅうにゅう だいず いわし ひらてん こんにぶ とりにく こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう ねぎ しそ キャベツ	旬の魚・野菜・果物 さけ かり きのこいり さといも さつまいも だいこんば しゆん さかな やさい くだもの			

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されており、シャキシャキとした食感が特長です。

『ほうちよう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。



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) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつまい(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本)

※ (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)

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

味めぐり…日本の味めぐり献立

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付きます。

※ 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。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>

QRコード

 <松山市HP>