



# 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><b>ながののけん あじ</b> <b>長野県の味めぐり</b></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><b>1日</b></p> <p>赤 チーズ 黄 サラダ 黄 かつまいも 黄 とうふ 黄 かつまいも 黄 とうふ 黄 かつまいも 黄 とうふ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 2 6kcal 2 5 . 3 g 中 7 7 1kcal 3 0 . 5 g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>赤 ヨーグルト 黄 フレンチ 黄 サラダ 黄 ヨーグルト 黄 フレンチ 黄 サラダ 黄 ヨーグルト 黄 フレンチ 黄 サラダ 黄 ヨーグルト</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 4 6kcal 2 2 . 6 g 中 8 4 4kcal 2 7 . 7 g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>赤 えびの 赤 チリソース 黄 さつまいも 黄 ごはん 黄 ワンタン 黄 スープ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 9 2kcal 2 2 . 8 g 中 7 6 3kcal 2 8 . 5 g</p>	<p><b>4日 行事食…秋まつり (松山県)</b></p> <p>赤 わかどりのからあげ 赤 かつまいも 赤 とうふ 赤 かつまいも 赤 とうふ 赤 かつまいも 赤 とうふ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 2 8kcal 2 5 . 4 g 中 8 0 0kcal 3 1 . 4 g</p>
	<p><b>7日</b></p> <p>赤 ちほうさい 赤 地方祭 黄 さつまいも 黄 かきあげ 黄 さつまいも 黄 かきあげ 黄 さつまいも 黄 かきあげ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 9 1kcal 2 8 . 2 g 中 8 6 4kcal 3 5 . 6 g</p>	<p><b>8日 旬…さつまいも</b></p> <p>赤 かまぼこ 赤 たまご 赤 にぼし 黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 2 6 . 6 g 中 7 5 5kcal 3 2 . 7 g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>赤 さけのしおやき 赤 ゼリー 黄 さつまいも 黄 ごはん 黄 みそしる</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 2 1kcal 2 6 . 6 g 中 7 5 5kcal 3 2 . 7 g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>赤 アーモンド 赤 あえ 黄 なつとう 黄 ごはん 黄 にくじゃが</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 3 5kcal 2 2 . 5 g 中 7 6 7kcal 3 0 . 9 g</p>
<p><b>14日</b></p> <p>赤 たいいく 赤 体育の日 黄 ごはん 黄 ごもくに</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 5 1kcal 2 4 . 4 g 中 8 1 9kcal 3 0 . 1 g</p>	<p><b>15日 「りょう」でくばる</b></p> <p>赤 こいわしのからあげ 赤 すもの 黄 ごはん 黄 ごもくに</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 5 1kcal 2 4 . 4 g 中 8 1 9kcal 3 0 . 1 g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>赤 だいにん 赤 サラダ 黄 パン 黄 クリーム 黄 シチュー 黄 りんご</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 9 9kcal 2 1 . 0 g 中 7 5 0kcal 2 5 . 5 g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら</p> <p>黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 2 3 . 8 g 中 7 5 4kcal 2 6 . 7 g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら</p> <p>黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 9kcal 2 1 . 2 g 中 7 5 0kcal 2 6 . 2 g</p>
<p><b>21日</b></p> <p>赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら</p> <p>黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 5 1kcal 2 3 . 8 g 中 8 2 9kcal 3 0 . 5 g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>赤 こくみん 赤 きゅうじつ 赤 国民の休日 黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 9 6kcal 2 2 . 7 g 中 7 5 4kcal 2 8 . 0 g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>赤 さつまいも 赤 さつまいも 赤 さつまいも 赤 さつまいも 赤 さつまいも 赤 さつまいも</p> <p>黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 0 8kcal 2 0 . 7 g 中 7 7 0kcal 2 5 . 1 g</p>	<p><b>24日 味めぐり…長野県</b></p> <p>赤 さつまいも 赤 さつまいも 赤 さつまいも 赤 さつまいも 赤 さつまいも 赤 さつまいも</p> <p>黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも 黄 さつまいも</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 5 8 7kcal 2 2 . 8 g 中 7 5 5kcal 2 9 . 0 g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら</p> <p>黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 5kcal 2 3 . 0 g 中 7 7 7kcal 2 8 . 6 g</p>
<p><b>28日</b></p> <p>赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら</p> <p>黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 9kcal 2 5 . 4 g 中 7 8 5kcal 3 1 . 3 g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら</p> <p>黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 5kcal 3 0 . 8 g 中 7 7 7kcal 3 9 . 0 g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら</p> <p>黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 4 2kcal 2 3 . 8 g 中 7 9 8kcal 2 9 . 0 g</p>	<p><b>31日</b></p> <p>赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら 赤 たら</p> <p>黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら 黄 たら</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 5kcal 2 3 . 0 g 中 7 7 7kcal 2 8 . 6 g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>さつまいも さけ かき さつまいも さつまいも さつまいも</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 6 1 5kcal 2 3 . 0 g 中 7 7 7kcal 2 8 . 6 g</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) だいにん(北海道・愛媛・青森)

くり(愛媛) さつまいも(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) くわがめ(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】

※ 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>