



# 令和3年10月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>さけ だいこんば しいたけ しめじ さつまいも さといも くり かき</p> </div> <div style="width: 35%; border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>味めぐり【愛媛県】</b></p> <p>今月の味めぐりの献立は、愛媛県産の栗を使った『栗ご飯』です。 愛媛県の栗は、伊予市、大洲市、西予市を中心に栽培され、生産量は全国第3位です。 栗は、秋を感じる食べ物のひとつです。ゆで栗や焼き栗にしたり、煮物お寿司、お菓子など様々な料理に使われます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>1日 行事食…秋まつり (松山餅)</b></p> <p>レモンふうみづけ のり せんざんき まつやまずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.53kcal 2.7. 3g 中 8.37kcal 3.4. 3g</p> </div> </div>				
<p><b>4日</b> ポイルやさい</p> <p>たいのうめソースやき ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.59kcal 2.9. 2g 中 8.27kcal 3.5. 0g</p>	<p><b>5日</b> 旬…きのこスパゲティ</p> <p>コーン サラダ こめパン きのこスパゲティ だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.66kcal 3.0. 4g 中 8.46kcal 3.8. 4g</p>	<p><b>6日</b> 味めぐり…愛媛県産</p> <p>キャベツのおひたし ちぎりじゃこてん くりごはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.1. 6g 中 7.54kcal 2.6. 7g</p>	<p><b>7日</b> しょうゆドレッシング</p> <p>コーンピラフ キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.30kcal 2.1. 1g 中 7.87kcal 2.5. 9g</p>	<p><b>8日</b> ごまずあえ</p> <p>ホキのこうみあげ ごはん はちはいどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.53kcal 2.7. 3g 中 7.92kcal 3.4. 0g</p>
<p><b>11日</b> ごまあえ</p> <p>もちむぎごはん ぶたたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.5. 4g 中 7.66kcal 3.1. 1g</p>	<p><b>12日</b> やさいいため</p> <p>ヨーグルト チャーハン きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 2.5. 6g 中 7.62kcal 3.1. 1g</p>	<p><b>13日</b> いかのゆかりあげ</p> <p>ぎゅうめし どうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.04kcal 2.8. 7g 中 7.69kcal 3.5. 8g</p>	<p><b>14日</b> かいそう</p> <p>パン マカロニのクリームに なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.4. 4g 中 7.91kcal 3.0. 0g</p>	<p><b>15日</b> ナムル</p> <p>えびのからあげ ごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.5. 1g 中 7.98kcal 3.0. 8g</p>
<p><b>18日</b> ポイルやさい</p> <p>ホキのもみあげ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.8. 8g 中 8.09kcal 3.5. 7g</p>	<p><b>19日</b> すもの</p> <p>のり さばのしょうがりに ごはん とうふのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.2. 9g 中 7.62kcal 2.7. 0g</p>	<p><b>20日</b> だいこん</p> <p>ゼリー しょうがごはん ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 1.7. 2g 中 7.80kcal 2.0. 4g</p>	<p><b>21日</b> じゃがいもとえびの</p> <p>ケチャップいため こくどうパン ちゅうかさそば りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.30kcal 2.6. 9g 中 8.09kcal 3.3. 3g</p>	<p><b>22日</b> アーモンド</p> <p>なっとう あえ ごはん あつあけのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.59kcal 2.8. 6g 中 8.09kcal 3.4. 5g</p>
<p><b>25日</b> きりぼしだいごんの</p> <p>ちゅうかさサラダ ごはん マーポーどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 2.5. 2g 中 7.62kcal 3.0. 9g</p>	<p><b>26日</b> こんにやくサラダ</p> <p>さけフライ ミネストローネ ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.62kcal 2.7. 3g 中 8.41kcal 3.3. 9g</p>	<p><b>27日</b> ポイルキャベツ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき きのこごはん さといものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.8. 5g 中 7.95kcal 3.5. 4g</p>	<p><b>28日</b> 旬…さつまいものからあげ</p> <p>チリコンカン パン やさいたっぷりスープ さつまいものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.80kcal 2.8. 0g 中 8.49kcal 3.4. 5g</p>	<p><b>29日</b> きわかめの</p> <p>サラダ むぎごはん あきのカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.0. 0g 中 7.86kcal 2.5. 6g</p>

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) さば(岩手・九州) いわし(鹿児島) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 平天・ちくわ(北海道・ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) かぼちゃ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・栃木・群馬) にんじん(北海道) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・福岡) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(北海道・青森・愛媛) たけのこ(愛媛) たまねぎ(北海道) なし(大分・福岡) りんご(青森・長野・岩手) 栗(愛媛) 里芋(九州) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・新潟) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(日本) きくらげ(松山) わかめ(日本)

※ (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】

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

※ 週に1回程度みかんジュースが付きまます。  
 ※ 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>