

令和4年9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>味めぐり【和歌山県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、『和歌山県』の『梅ごはん』と『高野豆腐の揚げ煮』です。和歌山県の「梅」の生産量は、全国生産量の約6割です。日当たりの良い気候風土が梅栽培に適していたため、和歌山県の南部地域を中心に栽培が広がったといわれています。</p> <p>「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食べられていました。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さといも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>1日</p> <p>ごまつなのアーモンドあえ</p> <p>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 617kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table> </div> </div>										エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	24.4g	中 776kcal	30.0g																								
エネルギー	たんぱく質																																						
小 617kcal	24.4g																																						
中 776kcal	30.0g																																						
<p>5日</p> <p>レモンゼリー</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>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 641kcal</td><td>31.8g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>39.5g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 641kcal	31.8g	中 805kcal	39.5g	<p>6日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん つぼうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 558kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>32.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	25.7g	中 721kcal	32.1g	<p>7日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>パン ポークビーンズ</p> <p>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 608kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 608kcal	28.4g	中 758kcal	34.9g	<p>8日 行事食…お月見(いもだき)</p> <p>あまずづけ</p> <p>ホキのもみじあげ</p> <p>ごはん いもだき</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>24.1g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	24.1g	中 755kcal	30.3g	<p>9日</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>いろいろごはん やさいたつぷりスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	24.4g	中 745kcal	29.9g
エネルギー	たんぱく質																																						
小 641kcal	31.8g																																						
中 805kcal	39.5g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 558kcal	25.7g																																						
中 721kcal	32.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 608kcal	28.4g																																						
中 758kcal	34.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 593kcal	24.1g																																						
中 755kcal	30.3g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 596kcal	24.4g																																						
中 745kcal	29.9g																																						
<p>12日</p> <p>だいにんサラダ</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>もちむぎごはん キーマカレー(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	24.2g	中 773kcal	29.9g	<p>13日 旬…はもの天ぷら</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>はものてんぷら</p> <p>ごはん さといものみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	26.2g	中 743kcal	33.1g	<p>14日</p> <p>とりにくのうめソースやき</p> <p>パン タイビーフ いため</p> <p>ぶどう(りょうでくぼる)</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>32.8g</td></tr> <tr><td>中 841kcal</td><td>41.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	32.8g	中 841kcal	41.4g	<p>15日</p> <p>ごまあえ</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>ごはん さわにわん</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>26.5g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	26.5g	中 752kcal	29.7g								
エネルギー	たんぱく質																																						
小 603kcal	24.2g																																						
中 773kcal	29.9g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 573kcal	26.2g																																						
中 743kcal	33.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 662kcal	32.8g																																						
中 841kcal	41.4g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 627kcal	26.5g																																						
中 752kcal	29.7g																																						
<p>20日 味めぐり…和歌山県</p> <p>こうやどうふのあげに</p> <p>うめごはん</p> <p>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 619kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>26.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 619kcal	21.3g	中 773kcal	26.0g	<p>21日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>パン じゃがいものケチャップに</p> <p>くろみだいずいりこ</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>26.7g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	26.7g	中 770kcal	33.1g	<p>22日</p> <p>おひたし</p> <p>ホキのたつたあげ</p> <p>さといものおもぎり 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 558kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 558kcal	26.5g	中 720kcal	33.8g	<p>秋刀魚(さんま)</p> <p>さんまは、秋の味覚を代表する魚です。刀のように細長い形で、秋に脂がのっておいしくなることから、漢字で、「秋」「刀」「魚」と書きます。イワシやさばと同じ背が青い青魚で、体により働きをする脂をたくさん含んでいます。</p>															
エネルギー	たんぱく質																																						
小 619kcal	21.3g																																						
中 773kcal	26.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 613kcal	26.7g																																						
中 770kcal	33.1g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 558kcal	26.5g																																						
中 720kcal	33.8g																																						
<p>26日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ししゃものなんぼんづけ 小2び 中3び</p> <p>ごはん きりぼしだいごんのうまに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 575kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 575kcal	22.8g	中 753kcal	29.0g	<p>27日</p> <p>パイ</p> <p>ピザパ(ぐ)</p> <p>もちむぎごはん たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 556kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 708kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 556kcal	24.0g	中 708kcal	30.0g	<p>28日</p> <p>チーズ</p> <p>くわかめのサラダ</p> <p>パン イタリアンスパゲティ</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>25.2g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	25.2g	中 773kcal	30.7g	<p>29日</p> <p>ホキのレモンに</p> <p>コーンピラフ</p> <p>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 623kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	24.5g	中 780kcal	29.9g								
エネルギー	たんぱく質																																						
小 575kcal	22.8g																																						
中 753kcal	29.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 556kcal	24.0g																																						
中 708kcal	30.0g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 613kcal	25.2g																																						
中 773kcal	30.7g																																						
エネルギー	たんぱく質																																						
小 623kcal	24.5g																																						
中 780kcal	29.9g																																						
<p>30日</p> <p>ことうだいず</p> <p>ぶたにくとれんごんのてりやき</p> <p>しょうがごはん ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	28.4g	中 769kcal	34.7g	<p>31日</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>あげ</p> <p>ふたにく</p> <p>だいず</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>マカロニ</p> <p>もちこめ</p> <p>さとう</p> <p>くろざとう</p> <p>しょうが</p> <p>れんこん</p> <p>パセリ</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p>																															
エネルギー	たんぱく質																																						
小 609kcal	28.4g																																						
中 769kcal	34.7g																																						

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さんま(宮城) はも(愛媛) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ) 平天(北海道) ちくわ(タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 長なす(愛媛・熊本) 里芋(大分・宮崎) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道・福岡・秋田) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) たまねぎ(愛媛・北海道・徳島・佐賀・兵庫) キャベツ(熊本・群馬・長野・愛知) チンゲン菜(徳島・長野・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・北海道) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) 梅干し(和歌山) たけのこ(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(長野) ひじき(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】
 ※ 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(8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

※ 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。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/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 和歌山県HP <http://www.pref.wakayama.lg.jp>
 使用イラスト: 株式会社アトム「5訂版食品図鑑」

