



令和元年9月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とり さとう じゃがいも あぶら ごんにやく ごまあぶら たまねぎ にんじん しめじ ねぎ さやいんげん ごぼう	3日 ギョウザ (小)2こ (中)3こ しょうゆ ドレッシングサラダ ごはん ビーフン じる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶら ごまあぶら こめ ビーフン こむぎこ でんぶん さとう ねぎ にんじん にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	4日 ホキの こうみあげ チキンピラフ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン こめ あぶら マカロニ こむぎこ えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ トマト セロリ	5日 ひじき サラダ パン ポーク ビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず パン じゃがいも あぶら くるごとう さとう にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ トマトピューレー	6日 ごんぶ サラダ すだちゼリー むぎごはん なつやさい カレー (ルー)	ぎゅうにゅう ぶたにく ごんぶ こめ あぶら じゃがいも さとう くるごとう ゼリー(さとう) にんにく キャベツ トマト きゅうり なす にんじん たまねぎ ゼリー(すだちかじゅう)
エネルギー 小 628kcal 中 793kcal	たんぱく質 27.5g 34.1g	エネルギー 小 664kcal 中 879kcal	たんぱく質 19.3g 24.0g	エネルギー 小 614kcal 中 780kcal	たんぱく質 25.1g 31.2g	エネルギー 小 640kcal 中 801kcal	たんぱく質 27.0g 33.1g	エネルギー 小 647kcal 中 820kcal	たんぱく質 20.0g 25.3g
9日	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく のり ごま あぶら でんぶん こむぎこ さとう もやし にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ	10日 たらの ピリカラフル ぶどう ごはん やさい スープ	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく のり ごま あぶら でんぶん こむぎこ さとう もやし にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ	11日 ひじきの つくだに ごはん こうやどろふの ちゅうか いため	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき はるさめ ごま さとう あぶら でんぶん ごまあぶら にんじん しょうが きゅうり たまねぎ ピーマン キャベツ きくらげ	12日 あおなの カシューナッツあえ パン イタリアン スパゲティ なし	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく パン あぶら スパゲティ さとう カシューナッツ トマト ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな なし	13日 行事食…お月見 (いもたき) のり かぼちゃの かきあげ ごはん いもたき	ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご えび こめ ごま こむぎこ あぶら すいとん さといも さとう しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ
エネルギー 小 643kcal 中 804kcal	たんぱく質 23.7g 28.8g	エネルギー 小 623kcal 中 787kcal	たんぱく質 22.7g 28.1g	エネルギー 小 663kcal 中 780kcal	たんぱく質 24.4g 30.2g	エネルギー 小 661kcal 中 839kcal	たんぱく質 23.4g 29.1g	エネルギー 小 669kcal 中 849kcal	たんぱく質 23.8g 28.8g
16日 けいろ ひ 敬老の日	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ あげ ごめ さつまいも でんぶん あぶら ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	17日 わかどりのからあげ そくせきづけ ごはん ぶたじる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご みそ あげ ごめ さつまいも でんぶん あぶら ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが たくあん キャベツ	18日 こにほしのいそかあげ みかんゼリー カラフルナムル ごはん ようふう にこみ	ぎゅうにゅう ポークウィンナー たまご あおりの たまご にほし あおりの こめ じゃがいも ごま ごまあぶら ゼリー(さとう) セロリ きゅうり パセリ キャベツ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ゼリー(みかんかじゅう)	19日 旬…さんまの塩焼き さんまのしおやき ごはん すましじる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さんま ごま さとう たまねぎ えきたけ ねぎ にんじん こまつな キャベツ	20日 コーン サラダ パン クリーム スープ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン パン あぶら じゃがいも さとう チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり なし
エネルギー 小 632kcal 中 824kcal	たんぱく質 24.4g 31.3g	エネルギー 小 628kcal 中 787kcal	たんぱく質 20.6g 24.8g	エネルギー 小 628kcal 中 787kcal	たんぱく質 20.6g 24.8g	エネルギー 小 627kcal 中 774kcal	たんぱく質 22.4g 26.8g	エネルギー 小 623kcal 中 784kcal	たんぱく質 22.0g 27.2g
23日 しゅうぶん ひ 秋分の日	ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご ぶたにく こめ じゃがいも さとう あぶら にんじん たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ しょうが	24日 ぶたにくのしょうがやき おひたし ごはん おやこに	ぎゅうにゅう たまご とりにく あげ こめ じゃがいも さとう あぶら にんじん たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ しょうが	25日 たこのいそべあげ ポイルキャベツ うめごはん にゅうめん	ぎゅうにゅう たまご とりにく たまご うずらたまご こめ そうめん あぶら じゃがいも こむぎこ うめ キャベツ ろめ なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	26日 きわかめの サラダ のむヨーグルト パン じゃがいもの カレーふうみ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ヨーグルト パン ごま じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり	27日 味めぐり…愛媛県 ちぎりじゃこてん すもの もちむぎ ごはん みそしる	ぎゅうにゅう たまご みそ わかめ あぶら こめ もちむぎ さといも さとう こむぎこ たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり
エネルギー 小 691kcal 中 866kcal	たんぱく質 25.2g 30.6g	エネルギー 小 655kcal 中 844kcal	たんぱく質 28.9g 36.2g	エネルギー 小 654kcal 中 812kcal	たんぱく質 20.2g 24.6g	エネルギー 小 647kcal 中 796kcal	たんぱく質 24.3g 29.5g	エネルギー 小 625kcal 中 790kcal	たんぱく質 21.8g 26.4g
30日 たちうおのからあげ すだちふうみづけ ごはん いそに	ぎゅうにゅう ひじき たちうお こむぎこ こめ あぶら ごんにやく さとう でんぶん にんじん しょうが すだち きゅうり キャベツ	旬の魚・野菜・果物 さんま たちうお きゅうり なごなす すだち くり ぶどう なし		味めぐり 今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。					
エネルギー 小 691kcal 中 866kcal	たんぱく質 25.2g 30.6g								

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) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) たちうお(愛媛) さんま(北海道・宮城) えび(インドネシア) たこ(愛媛) 小煮干(愛媛) かまぼこ(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(愛媛・北海道) にんじん(北海道) かぼちゃ(北海道・愛媛) きゅうり(愛媛・熊本・宮崎) 里芋(大分) ピーマン(愛媛・宮崎) キャベツ(長野・群馬・愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲンサイ(徳島・静岡・長野) 長なす(愛媛) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(長野・香川) セロリ(長野) しめじ(香川・愛媛) えきたけ(愛媛・熊本・宮崎) トマト(愛媛・熊本・北海道) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) わかめ(徳島・兵庫) すき昆布(北海道) ひじき(松山)

※ (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>