



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>長野県の味めぐり</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>1日</p> <p>ぎゅうにゅう ウィナー (中) チーズ とりにく わかめ</p> <p>パン じゃがいも さとう あぶら</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.6g 中 781kcal 30.8g</p>	<p>2日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>むぎごはん あぶたま どんぶり (く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 24.2g 中 791kcal 30.2g</p>	<p>3日</p> <p>えびのチリソース ナムル</p> <p>ごはん ワンタン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 24.0g 中 773kcal 30.1g</p>	<p>4日 行事食…秋まつり (松山鮓)</p> <p>わかどりのからあげ キャベツのおひたし</p> <p>まつやま ずし すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.5g 中 797kcal 31.6g</p>
<p>7日</p> <p>ちほうさい 地方祭</p>	<p>8日 旬…さつまいもの かきあげ</p> <p>さつまいもの かきあげ こめごはん タイビーエン りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 695kcal 28.2g 中 864kcal 35.1g</p>	<p>9日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ごはん ビーフ シチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 19.6g 中 759kcal 23.5g</p>	<p>10日</p> <p>チリコンカン (小) チーズ</p> <p>ごはん やさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 24.7g 中 784kcal 28.1g</p>	<p>11日 旬…きのこご飯</p> <p>いかのさらさあげ こまつなのおひたし</p> <p>きのこ ごはん かきたま じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 24.9g 中 764kcal 31.0g</p>
<p>14日</p> <p>たいいく ひ 体育の日</p>	<p>15日</p> <p>アーモンド あえ なつとう</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 23.2g 中 796kcal 27.6g</p>	<p>16日</p> <p>にくだんごの あまずし ぶどうゼリー</p> <p>ごはん きのこ スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 20.7g 中 790kcal 26.0g</p>	<p>17日</p> <p>たらのもみあげ そくせきづけ</p> <p>くり ごはん わかめ じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 23.9g 中 773kcal 29.7g</p>	<p>18日</p> <p>ごまあえ ひじきの つくだに</p> <p>ごはん さといもの そばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 19.6g 中 787kcal 24.2g</p>
<p>21日</p> <p>のり のり たらの やさいあんかけ</p> <p>ごはん さつまいもの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 23.1g 中 782kcal 29.8g</p>	<p>22日</p> <p>こくみん きゅうじつ 国民の休日</p>	<p>23日</p> <p>きわかめの サラダ パン</p> <p>ごはん きのこ スパゲティ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 22.4g 中 773kcal 27.8g</p>	<p>24日 味めぐり…長野県</p> <p>さんしよく あげ</p> <p>のざわなごはん ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 20.4g 中 770kcal 24.6g</p>	<p>25日</p> <p>ヨーグルト だいこん サラダ</p> <p>もちむぎ ごはん あきのカレー (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 21.4g 中 840kcal 26.0g</p>
<p>28日</p> <p>さけフライ いそあえ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 622kcal 25.1g 中 803kcal 31.7g</p>	<p>29日</p> <p>こざかな パンサンス もちむぎ ちゅうか ごはん どんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.1g 中 776kcal 30.4g</p>	<p>30日</p> <p>とりにくの トマトソースに パン</p> <p>ごはん コーン スープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 27.6g 中 761kcal 34.8g</p>	<p>31日</p> <p>ぶたにくのからあげ すだちふうみづけ</p> <p>あかまい ごはん ぎつね うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 23.8g 中 798kcal 29.0g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さといも さけ かり かき しいたけ にんじん ねぎ しょうが すだち きゅうり だいこん</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) だいこん(北海道・愛媛・青森) くり(愛媛) さといも(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) くきわかめ(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えます。
 ※ 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>