



# 令和3年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>あじ 味めぐり【徳島県】</b></p> <p>今月の味めぐりは徳島県です。「鳴門の渦潮」に育まれた「鳴門わかめ」は歯ごたえと風味の良さが特徴です。また、さつまいもの「鳴門金時」は吉野川の恵みがもたらした砂地畑で作られます。鮮やかな紅色の皮とホクホクした食感が人気です。「すだち」は徳島県を代表する柑橘です。さわやかな酸味とすがすがしい香りは料理を引き立てます。</p>				
<p><b>6日</b></p> <p>のむヨーグルト かぼちゃの かきあげ</p> <p>とうもろこしごはん</p> <p>にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 2.0. 6g 中 7.89kcal 2.4. 5g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>あおの アモンドあえ</p> <p>パン</p> <p>イタリアン スパゲティ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.40kcal 2.3. 2g 中 8.04kcal 2.8. 4g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>しそひじき</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 2.6. 8g 中 7.86kcal 3.2. 9g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.17kcal 2.1. 8g 中 7.78kcal 2.6. 4g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>ホキの ころもあげ</p> <p>えびピラフ</p> <p>やさいたつぶり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.9. 1g 中 8.14kcal 3.4. 8g</p>
<p><b>13日</b></p> <p>きりぼしだいごんの うまに</p> <p>あおりんご ゼリー</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたま どんぶり (ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.58kcal 2.3. 0g 中 8.30kcal 2.9. 1g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふの ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.06kcal 2.1. 0g 中 7.64kcal 2.6. 6g</p>	<p><b>15日 味めぐり…徳島県</b></p> <p>すだちあえ</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>さつまいもいり みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 2.5. 6g 中 8.01kcal 3.3. 7g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>みかんパン</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ぶどう (ピオーネ)</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 2.2. 0g 中 7.61kcal 2.6. 9g</p>	<p><b>17日 行事食…お月見 (いもたき)</b></p> <p>すもの</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.1. 9g 中 8.00kcal 2.6. 6g</p>
<p><b>20日</b></p> <p>けいろう ひ <b>敬老の日</b></p>				
<p><b>21日</b></p> <p>ケチャップ</p> <p>パン</p> <p>クリーム スープ</p> <p>ホキフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.96kcal 2.9. 5g 中 7.72kcal 3.6. 6g</p>	<p><b>22日 旬…さんまの塩焼き</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 2.3. 6g 中 7.52kcal 2.8. 8g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>しゅうぶん ひ <b>秋分の日</b></p>	<p><b>24日</b></p> <p>おひたし</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>こいわしの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 2.2. 7g 中 7.92kcal 2.7. 7g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あげ</p> <p>こめ さといも あぶら でんぶん</p> <p>ねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 2.2. 7g 中 7.92kcal 2.7. 7g</p>
<p><b>27日</b></p> <p>そくせきづけ</p> <p>たちうおのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.90kcal 2.5. 1g 中 8.65kcal 3.0. 6g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>にくだんごの あまずし</p> <p>パン</p> <p>にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.2. 5g 中 7.92kcal 2.7. 8g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>こんぶ サラダ</p> <p>こさかな</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ドライカレー (ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.6. 6g 中 8.04kcal 3.3. 4g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>ひじき サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.6. 9g 中 7.94kcal 3.2. 8g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>なし</p> <p>さんま</p> <p>ながなす</p> <p>きゅうり</p> <p>ぶどう</p> <p>たちうお</p> <p>はも</p> <p>すだち</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) さんま(宮城) いわし(香川) たちうお(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) はも(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道・愛知・富山) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) ひじき(松山) わかめ(日本) くきわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・石川) チンゲン菜(徳島・長野・熊本・福岡・静岡) にら(高知・宮崎) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・北海道) すだち(徳島) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島・北海道) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なす(愛媛) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(島根)

※ (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きます。  
 ※ 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>