

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															
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ さつまいも さといも くり かき</p>																			
<p>味のめぐり【愛媛県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『愛媛県』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・煮物・お寿司・お菓子など、 様々な料理に使われます。 愛媛県は、栗の生産量 全国第3位を誇り、伊予市・大洲市・西予市を中心に 栽培されています。今月は、愛媛県産の栗を使って『栗ご飯』にしています。</p>																			
<p>4日</p> <p>ごまあえ もちむぎごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6 g 中 8.0 kcal 3.4 g</p>	<p>5日</p> <p>ごまごパン キャロットスープ さけフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.0 kcal 3.5 g 中 8.8 kcal 4.4 g</p>	<p>6日 行事食…秋まつり(松山餅)</p> <p>おひたし まつやまずし すまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7 g 中 8.0 kcal 3.4 g</p>	<p>7日</p> <p>ぶたにくとやさいのいためもの ごはん ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.4 g 中 7.6 kcal 3.0 g</p>	<p>8日</p> <p>ごまずあえ ホキのころみあげ ごはん はちはいどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7 g 中 7.9 kcal 3.3 g</p>	<p>11日</p> <p>レモンふうみづけ 「りょう」でくばる ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.5 g 中 8.2 kcal 3.0 g</p>	<p>12日</p> <p>りんごゼリー だいこんサラダ ごはん ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 1.8 g 中 7.8 kcal 2.1 g</p>	<p>13日</p> <p>こまつなのおひたし ひじき ごはん とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.8 g 中 7.8 kcal 3.4 g</p>	<p>14日 旬…さつまいものからあげ</p> <p>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 6.5 kcal 2.8 g 中 8.2 kcal 3.4 g</p>	<p>15日</p> <p>すもの さばのしょうがに ゆかりごはん さいのものをみそする</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.2 g 中 7.5 kcal 2.6 g</p>	<p>18日</p> <p>ポイルやさい 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 6.4 kcal 2.8 g 中 8.0 kcal 3.5 g</p>	<p>19日</p> <p>ナムル えびのからあげ ごはん ちゅうかさぼ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7 g 中 7.9 kcal 3.3 g</p>	<p>20日</p> <p>ポイルキャベツ きのごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.2 g</p>	<p>21日</p> <p>かいそうサラダ ことうパン 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 6.4 kcal 2.4 g 中 8.0 kcal 3.0 g</p>	<p>22日</p> <p>なつとう アーモンドあえ ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.8 g 中 8.2 kcal 3.4 g</p>	<p>25日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかさぼ ヨーグルト ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.7 g 中 8.3 kcal 3.3 g</p>	<p>26日 旬…きのこスパゲティ</p> <p>コーンサラダ スイートポテトパン きのこスパゲティ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.4 g 中 8.3 kcal 3.0 g</p>	<p>27日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ とりにくのとりやき コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2 g 中 7.8 kcal 2.7 g</p>	<p>28日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため ごはん きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2 g 中 8.0 kcal 2.7 g</p>	<p>29日</p> <p>きわかめのサラダ チーズ 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 6.3 kcal 2.2 g 中 8.0 kcal 2.7 g</p>
<p>11日</p> <p>レモンふうみづけ 「りょう」でくばる ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.5 g 中 8.2 kcal 3.0 g</p>	<p>12日</p> <p>りんごゼリー だいこんサラダ ごはん ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 1.8 g 中 7.8 kcal 2.1 g</p>	<p>13日</p> <p>こまつなのおひたし ひじき ごはん とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.8 g 中 7.8 kcal 3.4 g</p>	<p>14日 旬…さつまいものからあげ</p> <p>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 6.5 kcal 2.8 g 中 8.2 kcal 3.4 g</p>	<p>15日</p> <p>すもの さばのしょうがに ゆかりごはん さいのものをみそする</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.2 g 中 7.5 kcal 2.6 g</p>	<p>18日</p> <p>ポイルやさい 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 6.4 kcal 2.8 g 中 8.0 kcal 3.5 g</p>	<p>19日</p> <p>ナムル えびのからあげ ごはん ちゅうかさぼ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7 g 中 7.9 kcal 3.3 g</p>	<p>20日</p> <p>ポイルキャベツ きのごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.2 g</p>	<p>21日</p> <p>かいそうサラダ ことうパン 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 6.4 kcal 2.4 g 中 8.0 kcal 3.0 g</p>	<p>22日</p> <p>なつとう アーモンドあえ ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.8 g 中 8.2 kcal 3.4 g</p>	<p>25日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかさぼ ヨーグルト ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.7 g 中 8.3 kcal 3.3 g</p>	<p>26日 旬…きのこスパゲティ</p> <p>コーンサラダ スイートポテトパン きのこスパゲティ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.4 g 中 8.3 kcal 3.0 g</p>	<p>27日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ とりにくのとりやき コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2 g 中 7.8 kcal 2.7 g</p>	<p>28日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため ごはん きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2 g 中 8.0 kcal 2.7 g</p>	<p>29日</p> <p>きわかめのサラダ チーズ 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 6.3 kcal 2.2 g 中 8.0 kcal 2.7 g</p>					
<p>18日</p> <p>ポイルやさい 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 6.4 kcal 2.8 g 中 8.0 kcal 3.5 g</p>	<p>19日</p> <p>ナムル えびのからあげ ごはん ちゅうかさぼ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7 g 中 7.9 kcal 3.3 g</p>	<p>20日</p> <p>ポイルキャベツ きのごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6 g 中 7.8 kcal 3.2 g</p>	<p>21日</p> <p>かいそうサラダ ことうパン 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 6.4 kcal 2.4 g 中 8.0 kcal 3.0 g</p>	<p>22日</p> <p>なつとう アーモンドあえ ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.8 g 中 8.2 kcal 3.4 g</p>	<p>25日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかさぼ ヨーグルト ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.7 g 中 8.3 kcal 3.3 g</p>	<p>26日 旬…きのこスパゲティ</p> <p>コーンサラダ スイートポテトパン きのこスパゲティ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.4 g 中 8.3 kcal 3.0 g</p>	<p>27日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ とりにくのとりやき コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2 g 中 7.8 kcal 2.7 g</p>	<p>28日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため ごはん きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2 g 中 8.0 kcal 2.7 g</p>	<p>29日</p> <p>きわかめのサラダ チーズ 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 6.3 kcal 2.2 g 中 8.0 kcal 2.7 g</p>										
<p>25日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかさぼ ヨーグルト ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.7 g 中 8.3 kcal 3.3 g</p>	<p>26日 旬…きのこスパゲティ</p> <p>コーンサラダ スイートポテトパン きのこスパゲティ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.4 g 中 8.3 kcal 3.0 g</p>	<p>27日</p> <p>しょうゆドレッシングサラダ とりにくのとりやき コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2 g 中 7.8 kcal 2.7 g</p>	<p>28日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため ごはん きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.2 g 中 8.0 kcal 2.7 g</p>	<p>29日</p> <p>きわかめのサラダ チーズ 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 6.3 kcal 2.2 g 中 8.0 kcal 2.7 g</p>															

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(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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>