

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	
<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』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。「高野豆腐」は、鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食されていました。 給食では『梅ごはん』『高野豆腐の揚げ煮』にしています。</p>		<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さんま さともしも なし たちうお きゅうり くり ぶどう</p>		<p>1日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご ひじき あげ とうふ 黄 こめ じゃがいも さとう アーモンド 緑 しいたけ グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ こまつな</p> <p>ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 584kcal 24.1g 中 743kcal 29.3g</p>	<p>2日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご 黄 パン あぶら じゃがいも さとう 緑 たまねぎ みかん にんじん もも パイナップル チンゲンサイ きょうねぎ パセリ</p> <p>フルーツ あえ パン とりだんご スープ ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 24.8g 中 763kcal 30.3g</p>
<p>5日</p> <p>赤 さんしよくあえ 黄 ひじき とうふ 緑 ぶたにくのころもあげ ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう ひじき わかめ あげ たまご とりにく ぶたにく とうふ 黄 こめ こむぎこ こんにやく さとう あぶら 緑 しいたけ にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 26.5g 中 749kcal 32.7g</p>	<p>6日</p> <p>赤 チーズ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ 黄 ごはん はっほうさい 緑 エネルギー たんぱく質 小 597kcal 27.7g 中 754kcal 34.1g</p>	<p>7日</p> <p>赤 フレンチ サラダ りんご ゼリー 黄 ごはん ハヤシ ライス(ルウ) 緑 エネルギー たんぱく質 小 666kcal 21.7g 中 831kcal 26.3g</p>	<p>8日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>赤 あまづつけ 黄 ホキのもみじあげ 緑 ごはん いもたき</p> <p>ぎゅうにゅう たまご あげ ちくわ ホキ とりにく 黄 こめ こむぎこ さとう あぶら こんにやく じゃがいも でんぶん 緑 しいたけ にんじん キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 24.1g 中 755kcal 30.3g</p>	<p>9日</p> <p>赤 かいそう サラダ 黄 パン あぶら さとう くるぎとう じゃがいも ごまあぶら 緑 たまねぎ なし にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン</p> <p>かいそう サラダ パン ポーク ピーズ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 28.4g 中 758kcal 34.9g</p>	
<p>12日</p> <p>赤 きわかめの サラダ のむ ヨーグルト 黄 もちむぎ あぶら さとう ごまあぶら 緑 にんにく こまつな えだまめ ピーマン にんじん たまねぎ コーン</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ ヨーグルト 黄 こめ ごま もちむぎ あぶら さとう ごまあぶら 緑 にんにく きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 24.2g 中 793kcal 29.9g</p>	<p>13日 旬…はもの天ぷら</p> <p>赤 すだちふうみづけ 黄 ごはん さといもの みそしる 緑 エネルギー たんぱく質 小 573kcal 26.2g 中 743kcal 33.3g</p>	<p>14日</p> <p>赤 ハンバーグの ソースかけ 黄 チキンピラフ やさしいつぶり スープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 615kcal 25.3g 中 770kcal 31.1g</p>	<p>15日</p> <p>赤 ごまあえ 黄 さんまのしおやき 緑 ごはん さわにわん</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あげ ぶたにく とりにく たまご さんま 黄 こめ じゃがいも さとう ごま さとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 26.9g 中 752kcal 29.7g</p>	<p>16日</p> <p>赤 いちご ジャム 黄 さとう さとう 黄 さとう 黄 さとう 緑 たけのこ ねぎ もやし にんじん しいたけ ごぼう キャベツ たまねぎ たけのこ</p> <p>いかにの さらさあげ パン タイビーフ いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 675kcal 31.1g 中 847kcal 39.0g</p>	
<p>19日 敬老の日</p>		<p>20日 味めぐり…和歌山県</p> <p>赤 こうやどうふの あげに 黄 うめごはん ぶたじる 緑 エネルギー たんぱく質 小 571kcal 20.6g 中 725kcal 25.3g</p>	<p>21日</p> <p>赤 ドレッシング サラダ 黄 パン ぶどう(りょうで(は)る) スパゲティ ペスカトール 緑 エネルギー たんぱく質 小 571kcal 24.9g 中 729kcal 30.9g</p>	<p>22日</p> <p>赤 おひたし 黄 ホキのころもあげ 緑 さといもの おもぶり すましる</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく たまご あげ とうふ 黄 こめ あぶら さとう さとう ごま ごま 黄 さとう 緑 えだまめ にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.2g 中 768kcal 34.5g</p>	
<p>26日</p> <p>赤 キャベツのおひたし 黄 ふりかけ ごはん きりぼしだいこんの うまに</p> <p>ぎゅうにゅう まぐろ(ふりかけ) いわし(ふりかけ) 黄 かつおししやも(かパリ) こめ こむぎこ さとう あぶら こんにやく こま(ふりかけ) じゃがいも でんぶん にんじん さやいんげん こまつな ごぼう きりぼしだいこん レモン キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 583kcal 23.3g 中 761kcal 29.5g</p>	<p>27日</p> <p>赤 パイン ビビンバ(ぐ) 黄 もちむぎ ごはん たまご スープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 576kcal 25.3g 中 734kcal 31.9g</p>	<p>28日</p> <p>赤 コーン サラダ 黄 パン じゃがいもの ケチャップに くるみだいずいりこ 緑 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.7g 中 770kcal 33.1g</p>	<p>29日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう にぼし あげ とうふ 黄 パン くらぎとう さとう あぶら じゃがいも くるみ えだまめ コーン しめじ トマトピューレー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>ホキの レモンに クリーム スープ</p> <p>ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ 黄 パン こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう グリーンピース たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 24.3g 中 797kcal 29.7g</p>	<p>30日</p> <p>赤 ひめむぎパン 黄 わかどりのからあげ 緑 エネルギー たんぱく質 小 593kcal 29.5g 中 741kcal 36.5g</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 黄 パン さとう じゃがいも スパゲティ あぶら ごまあぶら でんぶん アーモンド にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマト こまつな パセリ コーン たまねぎ しょうが レモン</p> <p>スパゲティ サラダ ひめむぎパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 29.5g 中 741kcal 36.5g</p>	

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) ししやも(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)

松山市学校給食の
【今日の主な食品の予定産地】

※ (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>



<松山市HP>