
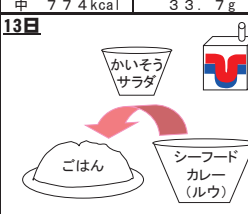
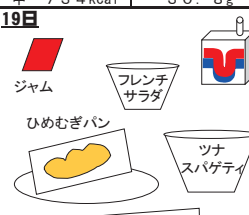
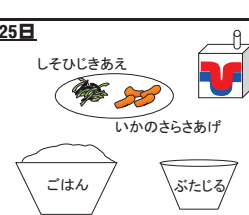


令和5年9月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。</p> <p>『しょうゆ飯』は、ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。松山市では、室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。春は山菜、冬は里芋や大根など、季節の食材を加えて一年中楽しむことができます。</p> <p>『鶏肉の梅揚げ』は、鶏肉に伊予郡砥部町の特産である「七折小梅」で味を付け、唐揚げにしています。</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 40%;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p>  </div> </div>				
<h2 style="color: pink;">始業式</h2>				

<p>4日</p>  <p>赤 わかめ あげ とりにく たまご</p> <p>黄 こめ そうめん あぶら こむぎこ</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん なす たまねぎ かぼちゃ えだまめ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 566kcal</td><td>19.4g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>23.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	19.4g	中 723kcal	23.5g	<p>5日</p>  <p>赤 カラフル ナムル</p> <p>黄 パン なす ようふう にこみ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ きりぼしだいこん きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 561kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 715kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 561kcal	23.7g	中 715kcal	29.3g	<p>6日 味めぐり…愛媛県</p>  <p>赤 ゼリー とりにくの うめあげ</p> <p>黄 しょうゆめし すましじる</p> <p>緑 えだまめ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ えのきたけ たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	27.0g	中 774kcal	33.7g	<p>7日</p>  <p>赤 とりにくの ピリカラフル</p> <p>黄 ごはん たまごスープ</p> <p>緑 えだまめ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ えのきたけ たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 579kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 579kcal	25.1g	中 754kcal	31.6g	<p>8日</p>  <p>赤 かふうサラダ</p> <p>黄 ごはん こうやどうふ たまごとし</p> <p>緑 えのきたけ にんじん たまねぎ だいこん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	21.8g	中 769kcal	26.6g	<p>11日</p>  <p>赤 レモンふうみづけ ぶたにく カラフトししやも(かべり)</p> <p>黄 こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも</p> <p>緑 さやいんげん にんじん たまねぎ レモン だいこん キャベツ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	23.3g	中 770kcal	29.9g	<p>12日</p>  <p>赤 ホキの レモン</p> <p>黄 コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>緑 たまねぎ レモン グリーンピース</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 574kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	24.7g	中 734kcal	30.8g	<p>13日</p>  <p>赤 かいそう サラダ</p> <p>黄 ごはん シーフード カレー(ルー)</p> <p>緑 たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>28.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	23.2g	中 747kcal	28.2g	<p>14日</p>  <p>赤 とりにくの トマトソース</p> <p>黄 スイートポテトパン やさいスープ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ コーン</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 733kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	28.3g	中 733kcal	35.1g	<p>15日</p>  <p>赤 キャベツのおひたし</p> <p>黄 ごはん いそに</p> <p>緑 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトビュッレ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 660kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 824kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 660kcal	26.4g	中 824kcal	32.2g
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 566kcal	19.4g																																																																				
中 723kcal	23.5g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 561kcal	23.7g																																																																				
中 715kcal	29.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 596kcal	27.0g																																																																				
中 774kcal	33.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 579kcal	25.1g																																																																				
中 754kcal	31.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 613kcal	21.8g																																																																				
中 769kcal	26.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 586kcal	23.3g																																																																				
中 770kcal	29.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 574kcal	24.7g																																																																				
中 734kcal	30.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 586kcal	23.2g																																																																				
中 747kcal	28.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 583kcal	28.3g																																																																				
中 733kcal	35.1g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 660kcal	26.4g																																																																				
中 824kcal	32.2g																																																																				
<h2 style="color: orange;">敬老の日</h2>																																																																					
<p>18日</p>  <p>赤 ジャム フレンチ サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン ツナ スパゲティ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 563kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 563kcal	22.3g	中 729kcal	27.4g	<p>19日</p>  <p>赤 パン スパゲティ あぶら さとう いちごジャム</p> <p>黄 たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	22.3g	中 773kcal	28.9g	<p>20日</p>  <p>赤 おひたし さばのみぞれに</p> <p>黄 もちむぎ ごはん みそしる</p> <p>緑 たまねぎ とりにく きわわめ ひらてん こむぎ ひらてん こむぎ ひらてん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.2g	中 773kcal	28.9g	<p>21日</p>  <p>赤 パン コーン サラダ</p> <p>黄 あぶら じゃがいも こむぎ さとう</p> <p>緑 にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 718kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	25.5g	中 718kcal	31.6g	<p>22日 旬…はもの天ぷら</p>  <p>赤 ごまあえ はものてんぷら</p> <p>黄 うめ ごはん さわにわん</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しいたけ しょうが</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>33.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	27.5g	中 764kcal	33.9g																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 563kcal	22.3g																																																																				
中 729kcal	27.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 593kcal	22.3g																																																																				
中 773kcal	28.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 578kcal	24.2g																																																																				
中 773kcal	28.9g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 578kcal	25.5g																																																																				
中 718kcal	31.6g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 609kcal	27.5g																																																																				
中 764kcal	33.9g																																																																				
<p>25日</p>  <p>赤 しそひきあえ みそ いか ひじき</p> <p>黄 こめ さとう あぶら でんぶ</p> <p>緑 だいこん ねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 723kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	25.2g	中 723kcal	31.2g	<p>26日</p>  <p>赤 かわりきんぴら</p> <p>黄 パイナップル もちむぎ ごはん しみどうふ どんぶり(ぐ)</p> <p>緑 たまねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう さやいんげん パイナップル</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	24.4g	中 794kcal	30.8g	<p>27日</p>  <p>赤 アーモンド ナムル</p> <p>黄 キムチごはん ちゅうかコーン スープ</p> <p>緑 たまねぎ とりにく きわわめ ひらてん こむぎ ひらてん こむぎ ひらてん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 720kcal</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	24.2g	中 720kcal	29.4g	<p>28日</p>  <p>赤 こくとうパン きわわめの サラダ</p> <p>黄 あぶら さとう でんぶ じゃがいも ごまあぶら</p> <p>緑 しょうが キムチ にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ たまねぎ コーン ぶどう</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 648kcal</td><td>28.6g</td></tr> <tr><td>中 815kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	28.6g	中 815kcal	35.3g	<p>29日 行事食…お月見(いもたき)</p>  <p>赤 すもの ちくわのいそあげ</p> <p>黄 ごはん いもたき</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく トマトビュッレ キャベツ コーン ぶどう</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>25.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	21.9g	中 758kcal	25.7g																																			
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 569kcal	25.2g																																																																				
中 723kcal	31.2g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 622kcal	24.4g																																																																				
中 794kcal	30.8g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 578kcal	24.2g																																																																				
中 720kcal	29.4g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 648kcal	28.6g																																																																				
中 815kcal	35.3g																																																																				
エネルギー	たんぱく質																																																																				
小 594kcal	21.9g																																																																				
中 758kcal	25.7g																																																																				

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) たちうお(神奈川) はも(愛媛) ししやも(アイスランド) ホキ(オーストラリア) いか(ペルー) えび(インドネシア) さば(ノルウェー) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天・ちくわ(北海道・タイ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) じゃがいも(北海道・鹿児島) にんじん(北海道・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・長野・北海道) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・北海道) さといも(九州) たけのこ(愛媛) かぼちゃ(北海道・愛媛・岡山・ニュージーランド) ごぼう(岡山・鹿児島・青森) だいこん(北海道・青森・香川・熊本) なし(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛・松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(兵庫) 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。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>

