

# 令和5年10月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<b>2日</b> なつとう ごまあえ もちむぎごはん さとものそぼろに エネルギー たんぱく質 小 5 6 9 kcal 2 3 . 5 g 中 7 1 3 kcal 2 7 . 6 g	<b>3日</b> ナムル えびのこらみあげ わかめごはん ちゅうかそば エネルギー たんぱく質 小 5 9 9 kcal 2 8 . 3 g 中 7 4 8 kcal 3 5 . 0 g	<b>4日</b> ゼリー パンサンス ごはん あつあげとぶたにくのちゅうかいため エネルギー たんぱく質 小 5 7 8 kcal 2 0 . 7 g 中 7 2 7 kcal 2 5 . 6 g	<b>5日</b> ホキのあまからに キャロットパン ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 7 . 0 g 中 7 4 3 kcal 3 3 . 3 g	<b>6日 行事食…秋まつり(松山絆)</b> おひたし せんざんき まつやますし すまし汁 エネルギー たんぱく質 小 5 9 5 kcal 2 6 . 0 g 中 7 6 4 kcal 3 2 . 7 g	
<b>スポーツの日</b>					
<b>9日</b> りんご さつまいものかきあげ こめパン タイビーエン エネルギー たんぱく質 小 6 4 8 kcal 2 8 . 7 g 中 8 1 7 kcal 3 6 . 3 g	<b>10日 味めぐり…三重県</b> そくせきつけ たいのもみじあげ さぶらぎごはん そうへいじり エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 2 7 . 3 g 中 7 8 1 kcal 3 4 . 4 g	<b>11日</b> 「りょう」でくばる あまずつけ こいわしのからあげ ごはん いりどうぶ エネルギー たんぱく質 小 6 3 3 kcal 2 7 . 1 g 中 7 9 5 kcal 3 3 . 0 g	<b>12日</b> さつまいものかきあげ こめパン タイビーエン りんご エネルギー たんぱく質 小 6 4 8 kcal 2 8 . 7 g 中 8 1 7 kcal 3 6 . 3 g	<b>13日</b> いそあえ えびかまぼこにほし ごはん さつまいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 5 5 8 kcal 2 3 . 5 g 中 7 1 8 kcal 2 9 . 7 g	
<b>16日</b> りんごのきんぴら りんご ごはん おやこに エネルギー たんぱく質 小 5 8 8 kcal 2 5 . 4 g 中 7 5 5 kcal 3 1 . 9 g	<b>17日</b> ハンバーグのソースかけ コーンピラフ キャロットスープ エネルギー たんぱく質 小 6 3 1 kcal 2 4 . 7 g 中 7 9 3 kcal 3 0 . 1 g	<b>18日</b> ちぎりじゃこてん きのごはん すいとん エネルギー たんぱく質 小 5 7 2 kcal 2 1 . 8 g 中 7 2 8 kcal 2 6 . 7 g	<b>19日</b> コーンサラダ パン じゃがいものケチャップに アーモンドいり だいずりり エネルギー たんぱく質 小 6 1 3 kcal 2 7 . 0 g 中 7 6 8 kcal 3 3 . 5 g	<b>20日</b> すだちふうみづけ さけフライ ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6 4 0 kcal 3 0 . 4 g 中 8 1 7 kcal 3 7 . 8 g	
<b>23日</b> キャベツのおひたし たまごとうふ さば こめ でんぶん さとう エネルギー たんぱく質 小 6 3 2 kcal 2 3 . 4 g 中 8 1 1 kcal 2 9 . 5 g	<b>24日</b> しょうゆ ドレッシングサラダ パン きのこスパゲティ エネルギー たんぱく質 小 5 5 8 kcal 2 4 . 8 g 中 7 1 2 kcal 3 0 . 7 g	<b>25日</b> ひじきサラダ ヨーグルト ごはん あきのカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 6 2 1 kcal 2 1 . 8 g 中 7 7 0 kcal 2 5 . 9 g	<b>26日</b> わかどりのマリアナソース ことう ひめむぎパン やさい たつぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 6 0 2 kcal 2 2 . 4 g 中 7 5 3 kcal 3 0 . 2 g	<b>27日</b> アーモンドあえ ホキのころもあげ くりごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 5 5 9 kcal 2 2 . 4 g 中 7 2 2 kcal 2 8 . 3 g	
<b>30日</b> あつあげと ひじきのにも ごさかな もちむぎごはん ぶたたまごどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 6 1 4 kcal 2 9 . 0 g 中 7 7 3 kcal 3 5 . 8 g	<b>31日</b> きわかめのサラダ パン クリームピンス エネルギー たんぱく質 小 5 9 3 kcal 2 7 . 8 g 中 7 4 2 kcal 3 4 . 6 g	<b>旬の魚・野菜・果物</b> 			<b>味めぐり(三重県)</b> 今月の味めぐり献立は『三重県』です。『さぶらぎごはん』は松阪市米ノ庄町に昔から伝わるご飯です。「さぶらぎ」とは「田開き」という意味です。田植えをする時に苗がうまくなるようにと、炒った大豆の入った『さぶらぎごはん』を供えて、田の神様をお願いをしました。 『僧兵汁』は、いしのし肉やんにんにく、季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての料理です。三重郡菟野町湯の山にある三嶽寺というお寺で、修行をしていた僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。

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) たい(愛媛) さけ(北海道) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・日本) 油揚げ(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) 押もち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) さともしも(九州) にんじん(北海道・青森・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・群馬) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城) くり(愛媛・熊本・茨城) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野・山形) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(香川・愛媛)

※ (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つかます。  
 ※ 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。  
 ※ 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。  
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

