



令和元年10月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>長野県の味めぐり</p> <p>今月は長野県の味めぐりです。「野沢菜」は、長野県の伝統野菜として昔から栽培されている野菜です。「ひんのべ」は、旬の野菜と肉、小麦粉で作った団子が入った郷土料理です。小麦粉で作った生地を引っ張って伸ばして作る「ひんのべ」という名前がついたといわれています。</p>	<p>1日</p> <p>チーズ サラダ</p> <p>チーズ</p> <p>ことうパン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 23.5g 中 771kcal 30.5g</p>	<p>2日</p> <p>かわりきんぴら</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 615kcal 23.0g 中 777kcal 28.6g</p>	<p>3日</p> <p>えびのチリソース</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 27.1g 中 785kcal 34.0g</p>	<p>4日 行事食…秋まつり(松山餅)</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>まつやまずし</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 25.4g 中 800kcal 31.4g</p>
	<p>7日</p> <p>ちほうさい</p> <p>地方祭</p> <p>さつまいものかきあげ</p> <p>こめこパン</p> <p>タイピーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 675kcal 28.5g 中 846kcal 35.5g</p>	<p>8日 旬…さつまいものかきあげ</p> <p>さつまいものかきあげ</p> <p>こめこパン</p> <p>タイピーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 675kcal 28.5g 中 846kcal 35.5g</p>	<p>9日</p> <p>にくだんごのあまずし</p> <p>ごはん</p> <p>きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 24.8g 中 760kcal 31.4g</p>	<p>10日</p> <p>チリコンカン</p> <p>りんご</p> <p>ごはん</p> <p>やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.7g 中 754kcal 33.0g</p>
<p>14日</p> <p>たいいく</p> <p>体育の日</p> <p>なつとう</p> <p>アーモンド あえ</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 635kcal 22.5g 中 794kcal 26.7g</p>	<p>15日</p> <p>なつとう</p> <p>アーモンド あえ</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 635kcal 22.5g 中 794kcal 26.7g</p>	<p>16日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あきのカレ(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 22.3g 中 835kcal 27.2g</p>	<p>17日</p> <p>たらのもみじあげ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>くりごはん</p> <p>わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 23.8g 中 754kcal 29.6g</p>	<p>18日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごま</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 21.2g 中 750kcal 26.2g</p>
<p>21日</p> <p>のり</p> <p>たらの やさいあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 23.3g 中 829kcal 30.5g</p>	<p>22日</p> <p>こくみん</p> <p>国民の休日</p> <p>パン</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.7g 中 835kcal 28.0g</p>	<p>23日</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.7g 中 835kcal 28.0g</p>	<p>24日 味めぐり…長野県</p> <p>さんしよあげ</p> <p>のざわなごはん</p> <p>ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 20.7g 中 770kcal 25.1g</p>	<p>25日</p> <p>ゼリー</p> <p>とりにくのトマトソースに</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん</p> <p>コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 25.9g 中 797kcal 32.6g</p>
<p>28日</p> <p>さけのおやき</p> <p>あけとうふ</p> <p>わかめ</p> <p>ひじきのつくだに</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.0g 中 810kcal 31.6g</p>	<p>29日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげいり</p> <p>はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 25.4g 中 785kcal 31.3g</p>	<p>30日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>クリームシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.5g 中 794kcal 31.5g</p>	<p>31日</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>あかまいごはん</p> <p>きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 23.8g 中 798kcal 29.0g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さつまいも</p> <p>だいこん</p> <p>さけ</p> <p>きのこ</p> <p>かき</p> <p>くり</p> <p>さつまいも</p> <p>だいこん</p> <p>さけ</p> <p>きのこ</p> <p>かき</p> <p>くり</p>

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 豆腐・厚揚げ(カナダ・アメリカ) もち麦(愛媛) 赤米(滋賀) 大豆(北海道)

じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) キャベツ(長野・愛媛・熊本・群馬) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎・群馬・北海道) こまつな(愛媛・福岡・埼玉・徳島) だいこん(北海道・愛媛・青森)

くり(愛媛) さつまいも(愛媛・九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) なし(福岡・大分・熊本) りんご(青森・長野) わかめ(兵庫) きわかめ(徳島・岩手)

※ (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。

※ 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>