

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>ながのけん あじ 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ので「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 だいこん サラダ ヨーグルト あきのカレー (ルウ) もちむぎごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 小 22.3g 中 835kcal 中 27.2g</p>	<p>2日 えびの チリソース パン ワンタン 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 624kcal 小 27.1kcal 中 785kcal 中 34.0kcal</p>	<p>3日 キャベツのおひたし わかどりの からあげ すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 小 25.4g 中 800kcal 中 31.4g</p>	<p>4日 にくだんごの あますに (中) りんご きのこスープ ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 582kcal 小 20.8g 中 763kcal 中 26.2g</p>	<p>7日 すもの からあげ こはん 「りょう」でくばる こもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 小 24.4g 中 819kcal 中 30.1g</p>	<p>8日 アーモンド あえ なつとう ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 小 23.4g 中 794kcal 中 26.7g</p>	<p>9日 くきわかめの サラダ こめこパン きのこ スパゲティ なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 小 25.8g 中 774kcal 中 32.9g</p>	<p>10日 旬...さつまいものかきあげ さつまいもの かきあげ ごはん ちゅうかどん (く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 686kcal 小 26.6g 中 879kcal 中 33.5g</p>	<p>11日 そくせきつけ たら もみじあげ わかめじる くりごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 小 23.8g 中 754kcal 中 29.6g</p>	<p>14日 たいいく 体育の日</p>	<p>15日 味めぐり...長野県 さんしょく あげ のざわなめし ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 小 20.2g 中 762kcal 中 24.5g</p>	<p>16日 ごまあえ こざかな ごはん さといもの そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 小 21.2g 中 750kcal 中 32.2g</p>	<p>17日 みきゃん ドレッシング サラダ パン クリーム シチュー たいすいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 25.1g 中 807kcal 中 31.0g</p>	<p>18日 すだちふうみつけ ぶたにくの からあげ きつね うどん あかまいごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 小 23.8g 中 798kcal 中 29.0g</p>	<p>21日 北ポイルキャベツ えびとポテトの オープン焼き ごはん はるさめ スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 小 25.8g 中 769kcal 中 32.0g</p>	<p>22日 こくみん きゅうじつ 国民の休日</p>	<p>23日 旬...きのこご飯 いかの さらさあげ きのこごはん こまつなの おひたし かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 小 24.7g 中 767kcal 中 30.9g</p>	<p>24日 チリコンカン ひめむぎパン りんご やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 小 26.7g 中 754kcal 中 33.0g</p>	<p>25日 しそひじきあえ さけフライ ごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 25.1g 中 811kcal 中 31.7g</p>	<p>28日 たらやさい あんかけ (中)のり ごはん さつまいもの みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 小 23.3g 中 829kcal 中 30.5g</p>	<p>29日 かいそう サラダ (中)チーズ こくとうパン ようふう にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 小 23.5g 中 771kcal 中 30.5g</p>	<p>30日 かわり きんぴら むぎごはん あぶたま どんぶり (く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 23.0g 中 777kcal 中 28.6g</p>	<p>31日 チキンチキン ごぼう ゼリー ごはん コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 713kcal 小 20.9g 中 891kcal 中 25.9g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さといも さけ くり かき さつまいも だいこんば きのこ</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・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) あじ(鳥取) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー) えび(ベトナム・インドネシア) カラフトししゃも(アイスランド) ちくわ・平天(北海道) 豆腐・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) 黒米(愛媛) じゃがいも(長崎・愛媛) たまねぎ(松山・愛媛) ごぼう(岡山) にんじん(徳島・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・福岡) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) グリーンアスパラガス(愛媛・熊本・香川) えのきたけ(愛媛) しめじ(香川)

※ (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。 味めぐり...日本の味めぐり
 赤(あか) ... 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 旬 ... 旬の食材を生かした献立
 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】
 ※ 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>