

令和2年10月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの さけ さといも さつまいも きのこと きのこ くだもの だいこんぼ	広島県の味めぐり ひろしまけん あじ 今月は、広島県の味めぐりです。 広島県には、牡蠣、レモン、こいわし、広島菜と特産品がたくさんあります。 広島県産に使用する「広島菜漬け」は広島県産の伝統的な漬菜です。一株がとても大きく、漬物に加工すると程よい歯切れがあり、わさびと似た成分のピリっとした香味があります。	我が家の献立 学校給食で食べたい 我が家の献立 ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。 お楽しみに！	1日 旬…さつまいものかきあげ しそひじきあえ ごはん さつまいものかきあげ さわにわん エネルギー たんぱく質 小 645kcal 小 21.8g 中 809kcal 中 26.9g	2日 行事食…お月見(いもたき) あますづけ ごはん いかのてんぷら いもたき エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 26.5g 中 809kcal 中 33.3g
5日 行事食…秋まつり(松山鮓) おひたし まつやますし すましじる エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 24.9g 中 810kcal 中 31.3g	6日 えびのチリソース ひめむぎパン さつまいものからあげ はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 632kcal 小 29.1g 中 796kcal 中 37.3g	7日 北 そくせきづけ たまごやき ごさかな ごはん さといものそばろに エネルギー たんぱく質 小 598kcal 小 24.9g 中 760kcal 中 30.1g	8日 北 我が家の献立 優秀作品 ズーマンポテ ゼリー シーチキンピラフ イタリアンたまごスープ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 21.8g 中 780kcal 中 27.1g	9日 キャベツのおひたし ごはん どりへのりやき みそじる エネルギー たんぱく質 小 639kcal 小 24.5g 中 797kcal 中 29.7g
12日 チリコンカン ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 610kcal 小 23.4g 中 773kcal 中 28.7g	13日 北 ポイルやさい ごはん さけフライ やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 25.9g 中 788kcal 中 32.2g	14日 かふうサラダ のり ごはん あつあげいり はっほうさい エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 26.5g 中 785kcal 中 32.8g	15日 くきわかめのサラダ こくとうパン マカロニのクリームに りんご エネルギー たんぱく質 小 662kcal 小 24.4g 中 820kcal 中 30.0g	16日 くるみあえ なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 646kcal 小 24.0g 中 802kcal 中 28.1g
19日 味めぐり…広島県 おこのみでん ひろしまなめし だんごじる エネルギー たんぱく質 小 604kcal 小 21.4g 中 764kcal 中 26.0g	20日 ホキのケチャップいため パン きのことスープ なし エネルギー たんぱく質 小 619kcal 小 27.4g 中 776kcal 中 33.7g	21日 かわりきんぴら むぎごはん あぶたまどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 635kcal 小 24.7g 中 802kcal 中 30.3g	22日 北 アーモンドいりだいこんサラダ ごはん ちくわのいそべあげ じゃがいものカレーふうみ エネルギー たんぱく質 小 643kcal 小 22.1g 中 827kcal 中 27.6g	23日 我が家の献立 優秀作品 ごまあえ ちゅうかふうたごみごはん ホキのいそべあげ のっぺいじる エネルギー たんぱく質 小 613kcal 小 27.5g 中 788kcal 中 34.4g
26日 さんしよくあえ 「りょう」でくぼる ごはん こいわしのからあげ こもくに エネルギー たんぱく質 小 631kcal 小 25.8g 中 797kcal 中 31.7g	27日 北 イタリアンサラダ ごはん ビーフシチュー エネルギー たんぱく質 小 596kcal 小 19.3g 中 753kcal 中 27.4g	28日 ポイルキャベツ コーンピラフ ホキのからあげ ほうれんそうのスープ エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 24.9g 中 793kcal 中 31.0g	29日 旬…きのこスパゲティ かいそうサラダ こめこパン きのことスパゲティ りんご エネルギー たんぱく質 小 642kcal 小 26.1g 中 808kcal 中 32.8g	30日 ごまドレッシングサラダ ヨーグルト もちむぎごはん あきのカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 656kcal 小 22.9g 中 838kcal 中 28.0g

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) いわし(愛媛) たい(愛媛) 小煮干し(愛媛) さけ(北海道) えび(インドネシア) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) かまぼこ・すり身(北海道) 厚揚げ・生揚げ・豆腐(カナダ) 大豆(北海道) 里芋(愛媛・九州地方) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・宮崎) かぼちゃ(北海道・メキシコ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉・広島) チンゲンサイ(徳島・長野・福岡・熊本・静岡・大分) 人参(北海道) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・宮崎) ごぼう(岡山・北海道・青森・宮崎) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) わかめ(宮城) ひじき(松山) くきわかめ(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

※ 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>