

# 令和3年10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="border: 1px solid black; padding: 5px;">旬の魚・野菜・果物</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>味のめぐり【愛媛県】</b>                      今月の味のめぐり献立は、『愛媛県』です。                      葉は、秋を感じる食べ物のひとつです。ゆで葉や焼き葉・煮物・お寿司・お菓子など、様々な料理に使われます。                      愛媛県は、葉の生産量 全国第3位を誇り、伊予市・大洲市・西予市を中心に栽培されています。今月は、愛媛県産の葉を使って『葉ご飯』にしています。                 </div> </div>				
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ さつまいも さといも だいこんば さといも しいたけ くり しめじ かき</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ さつまいも さといも だいこんば さといも しいたけ くり しめじ かき</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ さつまいも さといも だいこんば さといも しいたけ くり しめじ かき</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ さつまいも さといも だいこんば さといも しいたけ くり しめじ かき</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ さつまいも さといも だいこんば さといも しいたけ くり しめじ かき</p>
<p>4日 すもののり ごはん さばのしょうがに みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 613kcal 小 22.9g                      中 767kcal 中 27.3g</p>	<p>5日 行事食…秋まつり(松山絆) まつたまやし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 648kcal 小 27.4g                      中 832kcal 中 34.4g</p>	<p>6日 旬…きのこスパゲティ 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 612kcal 小 26.7g                      中 776kcal 中 33.6g</p>	<p>7日 いかのゆかりあげ ひじきごはん とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 631kcal 小 27.4g                      中 786kcal 中 33.8g</p>	<p>8日 ナムル ごはん えびのからあげ じゃがいものカレー-ふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 625kcal 小 25.5g                      中 803kcal 中 31.9g</p>
<p>11日 こますあえ ごはん ホキのこうみあげ はちはい とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 631kcal 小 27.1g                      中 799kcal 中 33.2g</p>	<p>12日 しょうゆドレッシングサラダ コーンピラフ キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 630kcal 小 21.1g                      中 784kcal 中 26.3g</p>	<p>13日 旬…ふたにくとやさいのいためもの ゼリー ごはん きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 622kcal 小 21.5g                      中 774kcal 中 26.3g</p>	<p>14日 味のめぐり…愛媛県 キャベツのおひだし くりごはん ちぎりじゃこてん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 593kcal 小 21.6g                      中 755kcal 中 26.8g</p>	<p>15日 えびとポテトのオープンやき こくとうパン ちゅうかさそば りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 610kcal 小 30.2g                      中 785kcal 中 37.5g</p>
<p>18日 ポイルキャベツ きのこごはん さといものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 612kcal 小 26.0g                      中 784kcal 中 32.7g</p>	<p>19日 レモンふうみつけ 「りょうでくばる」こいわしのからあげ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 659kcal 小 25.1g                      中 837kcal 中 31.0g</p>	<p>20日 かいそうサラダ ツナピラフ マカロニのクリームに</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 609kcal 小 22.9g                      中 769kcal 中 28.4g</p>	<p>21日 こまあえ ちゅうかさそば ぶたたまご どんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 614kcal 小 25.4g                      中 766kcal 中 31.2g</p>	<p>22日 こんにやくサラダ スイートポテトパン ミネストローネ さけフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 687kcal 小 31.1g                      中 863kcal 中 38.6g</p>
<p>25日 くさわかめのサラダ もちむぎごはん あきのカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 850kcal 小 21.2g                      中 841kcal 中 27.2g</p>	<p>26日 アーモンド あえ ごはん あつあげのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 659kcal 小 28.6g                      中 825kcal 中 34.5g</p>	<p>27日 旬…さつまいものからあげ チリコンカン パン やさいたっぷりスープ さつまいものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 680kcal 小 28.0g                      中 849kcal 中 34.5g</p>	<p>28日 ポイルやさい ごはん ホキのもみじあげ いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 694kcal 小 29.3g                      中 864kcal 中 36.0g</p>	<p>29日 きりほしだいこんのちゅうかさサラダ マーボー-とうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質                      小 596kcal 小 24.7g                      中 753kcal 中 30.3g</p>

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) さば(岩手・九州) いわし(鹿児島) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 平天・ちくわ(北海道・ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) かぼちゃ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・栃木・群馬) にんじん(北海道) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・福岡) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(北海道・青森・愛媛) だけのこと(愛媛) たまねぎ(北海道) なし(大分・福岡) りんご(青森・長野・岩手) 栗(愛媛) 里芋(九州) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・新潟) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(日本) きくらげ(松山) わかめ(日本)

※ (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。味のめぐり…日本の味のめぐり  
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 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>