

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物				
味めぐり【愛媛県】				
今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 栗は、秋を感じる食べ物のひとつです。ゆで栗や焼き栗・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、栗の生産量 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、愛媛県産の栗を使って『栗ご飯』にしています。				
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さけ さつまいも</p>	<p>だいこんば しいたけ しめじ</p> <p>さといも くり かき</p>	<p>味めぐり【愛媛県】</p>	<p>せんざんき まつやまずし すましじる</p>	<p>行事食…秋まつり(松山餅)</p> <p>きゅうにゅう とうふ とりにく</p> <p>たい わかめ とうふ</p> <p>さとう こめ でんぷん あぶら</p> <p>れんこん にんじん しいたけ さやいんげん ねぎ えのきたけ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 25.4g 中 771kcal 31.5g</p>
<p>4日</p> <p>おひたし</p> <p>こざかな</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ぶたたま どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 27.4g 中 780kcal 34.2g</p>	<p>5日</p> <p>じゃがいもとえびの ケチャップいため</p> <p>こめこパン</p> <p>ミネスト ローネ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 29.0g 中 763kcal 36.2g</p>	<p>6日 味めぐり…愛媛県</p> <p>ちぎり じゃこてん</p> <p>いなかじる</p> <p>くりごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 22.2g 中 756kcal 27.3g</p>	<p>7日</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>パン</p> <p>ポトフ</p> <p>だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 24.8g 中 758kcal 30.4g</p>	<p>8日</p> <p>すもの</p> <p>ホキのゆかりあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はちはい どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 27.0g 中 787kcal 33.0g</p>
<p>11日</p> <p>いかの てんぷら</p> <p>とうふじる</p> <p>ひじきごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 25.8g 中 767kcal 32.2g</p>	<p>12日</p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 27.0g 中 773kcal 33.2g</p>	<p>13日</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ふりかけ</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.4g 中 779kcal 28.6g</p>	<p>14日 旬…きのこスパゲティ</p> <p>コーン サラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>パン</p> <p>きのこ スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 24.2g 中 798kcal 30.2g</p>	<p>15日 旬…さつまいものごまあえ</p> <p>さつまいものごまあえ</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 22.9g 中 802kcal 27.4g</p>
<p>18日</p> <p>チンゲンサイのおひたし</p> <p>ホキのみもじあげ</p> <p>いそに</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 28.8g 中 808kcal 35.7g</p>	<p>19日</p> <p>りんごゼリー</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>パン</p> <p>マカロニの クリームに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 691kcal 25.0g 中 846kcal 30.8g</p>	<p>20日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>きのこごはん</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>さといもの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 26.6g 中 778kcal 33.2g</p>	<p>21日</p> <p>ナムル</p> <p>こくとうパン</p> <p>えびのからあげ</p> <p>ちゅうかさぼ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 28.7g 中 778kcal 33.0g</p>	<p>22日</p> <p>こんにやく サラダ</p> <p>なっとう</p> <p>あつあげの ちゅうか いため</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 27.7g 中 820kcal 33.3g</p>
<p>25日</p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ</p> <p>マーボー どうふ</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.4g 中 808kcal 32.3g</p>	<p>26日</p> <p>ポイル キャベツ</p> <p>スイートポテトパン</p> <p>ビーフンじる</p> <p>さけフライ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 687kcal 32.8g 中 859kcal 40.7g</p>	<p>27日</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>キャロット スープ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 20.6g 中 759kcal 25.3g</p>	<p>28日</p> <p>こいわしの からあげ</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>パン</p> <p>りんご</p> <p>きのこ スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.5g 中 772kcal 33.0g</p>	<p>29日</p> <p>きわかめ サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あきのカレー (ルー)</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 665kcal 22.3g 中 857kcal 26.5g</p>

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)

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

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) たけのこ(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。

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

※ 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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>