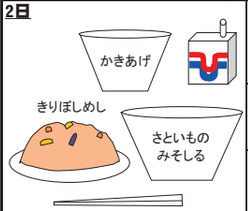
B班

令和６年９月予定献立表

松山市城北学校給食共同調理場

月曜日

2日



エネルギー	たんぱく質
小　５９８kcal	２２．９g
中　７６２kcal	２８．４g

赤：ぎゅうにゅう　こんぶ　わかめ　とりにく　にぼし　みそ　えび　とうふ
黄：こめ　でんぷん　さとう　こむぎこ　あぶら　さといも
緑：えだまめ　にんじん　ねぎ　たまねぎ　かぼちゃ　さやいんげん　きりぼしだいこん

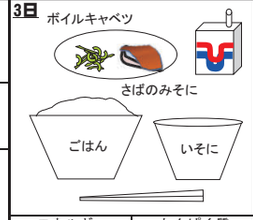
9日

エネルギー	たんぱく質
小　５７２kcal	２０．５g
中　７５０kcal	２５．７g

赤：ぎゅうにゅう　いか　えび　とりにく　わかめ
黄：もちむぎ　さとう　くろざとう　あぶら　じゃがいも　こめ　アーモンド
緑：にんにく　にんじん　たまねぎ　キャベツ　きゅうり

火曜日

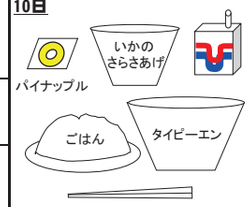
3日



エネルギー	たんぱく質
小　６１２kcal	２９．３g
中　７９４kcal	３７．６g

赤：ぎゅうにゅう　ひらてん　ひじき　あげ　さば　とりにく　みそ　だいず
黄：こめ　でんぷん　さとう　こんにゃく　あぶら
緑：にんじん　キャベツ

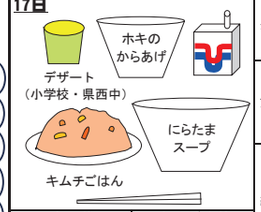
10日



エネルギー	たんぱく質
小　６１１kcal	２６．４g
中　７７０kcal	３２．８g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　いか　うずらたまご　えび
黄：こめ　はるさめ　ごまあぶら　でんぷん　あぶら
緑：ねぎ　しいたけ　にんじん　キャベツ　しょうが　パイナップル

17日

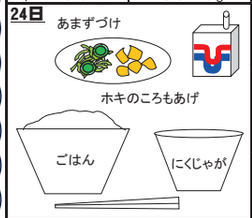


エネルギー	たんぱく質
小　６５９kcal	２８．９g
中　７９６kcal	３５．３g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ホキ　たまご　とうふ
黄：こめ　あぶら　ごまあぶら　さとう　でんぷん　じゃがいも
緑：しょうが　キムチ　にんじん　えだまめ　にら　セロリ　たまねぎ

清水小・姫山小県立西中デザートの主な材料
・とうにゅう
・とうもろこし
・みかん
・レモン
・こなあめ
・ソーダゼリー

24日

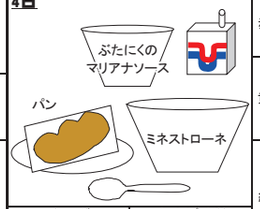


エネルギー	たんぱく質
小　５９０kcal	２６．２g
中　７５９kcal	３２．４g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ホキ
黄：こめ　こむぎこ　じゃがいも　でんぷん　こんにゃく　あぶら　さとう
緑：たまねぎ　にんじん　さやいんげん　きゅうり　キャベツ

水曜日

4日



エネルギー	たんぱく質
小　５７４kcal	２６．２g
中　７２４kcal	３２．７g

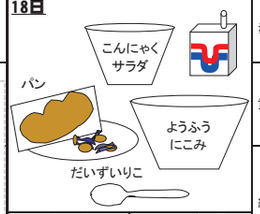
赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　ぶたにく　みそ
黄：パン　さとう　もちむぎ　でんぷん　あぶら　こんにゃく
緑：にんじん　えだまめ　キャベツ　しょうが　パセリ　セロリ　たまねぎ　かぼちゃ　たけのこ

11日

エネルギー	たんぱく質
小　５７６kcal	２４．３g
中　７２６kcal	２９．９g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ベーコン
黄：パン　さとう　あぶら　じゃがいも
緑：えだまめ　きゅうり　しめじ　たまねぎ　にんじん　キャベツ　コーン　トマト

18日



エネルギー	たんぱく質
小　５７６kcal	２８．６g
中　７２５kcal	３６．０g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　だいず　にぼし　ポークウインナー
黄：パン　ごま　じゃがいも　こんにゃく　さとう　ごまあぶら
緑：にんじん　コーン　キャベツ　セロリ　パセリ　たまねぎ　だいこん　きゅうり

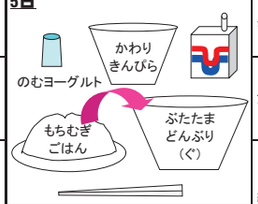
25日

エネルギー	たんぱく質
小　５６４kcal	２４．２g
中　７２１kcal	３０．２g

赤：ぎゅうにゅう　あおのり　ぶたにく
黄：ひめむぎパン　ごまあぶら　あぶら　さとう　ごま　スパゲッティ
緑：にんじん　たまねぎ　キャベツ　きりぼしだいこん　コーン　きゅうり

木曜日

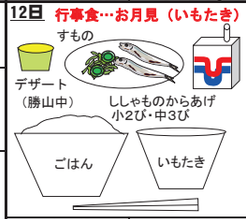
5日



エネルギー	たんぱく質
小　５８９kcal	２９．４g
中　７４７kcal	３７．０g

赤：ぎゅうにゅう　たまご　ひらてん　ぶたにく　こうやどうふ　とりにく　ヨーグルト
黄：こめ　こんにゃく　もちむぎ　さとう　ごまあぶら　あぶら
緑：ねぎ　しいたけ　にんじん　たまねぎ　ごぼう

12日　行事食…お月見（いもたき）



エネルギー	たんぱく質
小　５６１kcal	２２．１g
中　８２８kcal	２９．２g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　わかめ　あげ　カラフトししゃも（カペリン）
黄：こめ　あぶら　さとう　さといも　こんにゃく　でんぷん
緑：にんじん　しいたけ　きゅうり　キャベツ

勝山中デザートの主な材料
・とうにゅう
・とうもろこし
・こめこ

19日

エネルギー	たんぱく質
小　６３５kcal	２３．１g
中　７９８kcal	２８．１g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　あげ　ぶたにく　こうやどうふ
黄：こめ　さつまいも　でんぷん　あぶら　さとう
緑：ねぎ　たまねぎ　にんじん　だいこん　ごぼう　しょうが　きくらげ　ビーマン

26日　味めぐり…徳島県

エネルギー	たんぱく質
小　５９５kcal	２３．２g
中　７４５kcal	２８．４g

赤：ぎゅうにゅう　とうふ　わかめ　とりにく
黄：こめ　さつまいも　さとう　あぶら　でんぷん
緑：ねぎ　えのきたけ　たまねぎ　すだち　にんじん　キャベツ

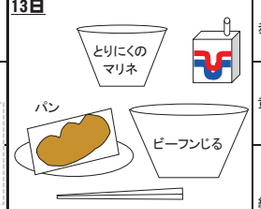
金曜日

6日

エネルギー	たんぱく質
小　５８５kcal	２４．９g
中　７２５kcal	３０．４g

赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　とりにく
黄：パン　あぶら　じゃがいも　さとう
緑：しめじ　なし　えだまめ　にんじん　たまねぎ　コーン　キャベツ　きゅうり

13日



エネルギー	たんぱく質
小　５７６kcal	２７．６g
中　７３２kcal	３４．８g

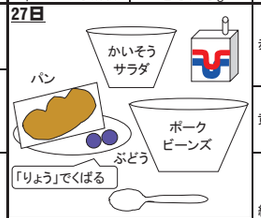
赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく
黄：パン　さとう　ごまあぶら　ビーフン　でんぷん　あぶら
緑：にんじん　チンゲンサイ　たけのこ　しいたけ　たまねぎ　レモン　ピーマン

20日

エネルギー	たんぱく質
小　５９０kcal	２３．７g
中　７４０kcal	２８．８g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく　ベーコン
黄：パン　でんぷん　ラード　さとう　あぶら　ごまあぶら　じゃがいも　ゼリー
緑：ねぎ　もやし　しょうが　パセリ　たまねぎ　みかん　にんにく　もも　キャベツ　にんじん　パイナップル

27日



エネルギー	たんぱく質
小　６１８kcal	２７．７g
中　７６８kcal	３４．１g

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　わかめ　だいず　とさかのり　ぶたにく　こんぶ　くきわかめ
黄：パン　ごまあぶら　あぶら　さとう　くろざとう　じゃがいも
緑：たまねぎ　ぶどう　にんじん　にんにく　キャベツ　きゅうり　コーン　トマト

松山市ホームページ 学校給食のレシピ紹介

『今月のこんだて紹介』『ふるさとの味』など

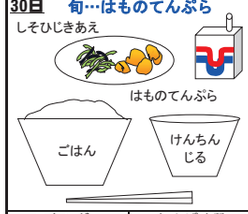
今回新たに、松山産の食材を使用した『とれたて感謝の日』や『子どもたちに人気の学校給食』を家庭で作りやすい写真付きのレシピにしました。
ぜひ給食の味を御家庭でも作ってみてください。

～現在公開中・公開予定のレシピ～
- 春キャベツのポトフ
- 新たまねぎのみそ汁
- 麻婆なす

今後も追加予定です。
お楽しみに！

＜松山市HP＞

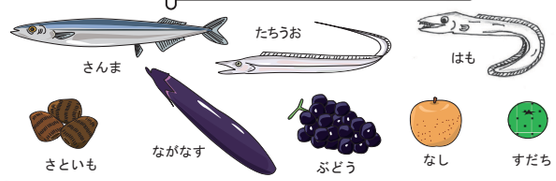
30日　旬…はものてんぷら



エネルギー	たんぱく質
小　６０３kcal	２７．１g
中　７５６kcal	３３．３g

赤：ぎゅうにゅう　やきどうふ　たまご　とりにく　ひじき　はも
黄：こめ　ごまあぶら　こんにゃく　あぶら　こむぎこ
緑：ねぎ　にんじん　ごぼう　しょうが　キャベツ　こまつな

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【徳島県】

徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。
さつまいもの「鳴門金時」は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとしています。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った「鳴門わかめ」は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。
また、「すだち」の生産量が全国１位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りで古くから愛されています。
給食では、**『さつまいもごはん』**、**『わかめ汁』**、**『鶏肉のすだちあえ』**が登場します。

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛)　さば(日本)　はも(愛媛)　ホキ(ニュージーランド)　ししゃも(アイスランド)　いか(ペルー)　えび(インドネシア)　豆腐・あげ(カナダ)　平天(北海道・アメリカ)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・青森・鹿児島)　しいたけ(日本)
さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城)　にら(高知・宮崎)　にんじん(北海道・青森・徳島)　キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知)　きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・北海道・長野・松山・福島)　ごぼう(岡山・鹿児島・青森・北海道)　だいこん(北海道・青森・群馬・長野・香川)
たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島)　なし(徳島・大分・福岡・熊本)　ぶどう(愛媛・長野)　パイナップル(タイ)　すだち(徳島)　えのき茸(愛媛・宮崎・長野)　しめじ(香川・広島・福岡)　さといも(愛媛)　たけのこ(愛媛)　きくらげ(松山)　わかめ(宮城・岩手)　ひじき(松山)　こんぶ(北海道)

※（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品】
黄（き）　・・・ 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
緑（みどり）・・・ 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※　月に４回程度みかんジュースがつきます。
※　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。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
※　松山市学校給食のホームページ　・・・　http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

出典：農林水産省　http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」