



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>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</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト</p> <p>さとう</p> <p>こめ もちむぎ さつまいも くるごとう あぶら</p> <p>かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく しめじ だいこん きゅうり</p> <p>ヨーグルト サラダ</p> <p>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 6.40kcal 2.6. 3g 中 8.35kcal 2.7. 2g</p>	<p>2日</p> <p>えびのチリソース</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく えび たまご</p> <p>あぶら さつまいも</p> <p>ワンタン ごまあぶら でんぶん さとう</p> <p>キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし しょうが にんにく きょうねぎ</p> <p>チャーハン だいがくいも</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 2.6. 4g 中 8.30kcal 3.3. 2g</p>	<p>3日 行事食…秋まつり(松山鮮)</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>こめ あぶら さつまいも</p> <p>キャベツ たまねぎ</p> <p>チンゲンサイ ねぎ</p> <p>にんじん もやし しょうが にんにく きょうねぎ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>まつやま ずし すまし じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.5. 4g 中 8.00kcal 3.1. 4g</p>	<p>4日</p> <p>ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく</p> <p>さとう だいず</p> <p>こめ あぶら さつまいも でんぶん</p> <p>にんじん キャベツ</p> <p>れんこん さやいんげん しいたけ たまねぎ しょうが にんにく</p> <p>にくだんごの あまずし</p> <p>パン きのこ スープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.4. 7g 中 7.60kcal 3.1. 4g</p>
	<p>7日</p> <p>くり かえ きゅうぎょう び 緑替休業日</p>	<p>8日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく なつとう</p> <p>アーモンド</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.35kcal 2.2. 5g 中 8.94kcal 2.6. 7g</p>	<p>9日</p> <p>「りょう」でくぼる すもの</p> <p>ぎゅうにゅう にぼし</p> <p>こめ とりにく だいず</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>でんぶん さやいんげん たけのこ にんじん れんこん キャベツ きゅうり</p> <p>「りょう」でくぼる すもの</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 2.4. 4g 中 8.91kcal 3.0. 1g</p>	<p>10日</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>でんぶん こむぎ あぶら</p> <p>たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん たくあん はくさい</p> <p>そくせきづけ</p> <p>たら のもみあげ</p> <p>くり わかめ じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.3. 8g 中 7.94kcal 2.9. 6g</p>
<p>14日</p> <p>たいいく び 体育の日</p>	<p>15日 味めぐり…長野県</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく えび たまご</p> <p>こめ こむぎこ</p> <p>すいとん さといも あぶら</p> <p>のざわな だいにん しいたけ はくさい たけのこ わらび しめじ</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>のざわなごはん ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.0. 5g 中 7.71kcal 2.4. 8g</p>	<p>16日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく えび たまご</p> <p>こめ こむぎこ</p> <p>すいとん さといも あぶら</p> <p>のざわな だいにん しいたけ はくさい たけのこ わらび しめじ</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごま</p> <p>こむぎこ</p> <p>さとう あぶら さといも でんぶん</p> <p>にんじん だいにん しいたけ たまねぎ キャベツ ほうれんそう</p> <p>ごま</p> <p>ごはん さといも そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 2.1. 2g 中 7.50kcal 2.6. 2g</p>	<p>17日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく だいず</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう</p> <p>でんぶん グリンピース マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>パン クリーム シチュー</p> <p>だいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 2.5. 5g 中 7.94kcal 3.1. 5g</p>	
<p>21日</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>ぎゅうにゅう あげ とりにく わかめ ひじきのつくだに</p> <p>こめ じゃがいも あぶら</p> <p>パン こむぎこ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.5. 0g 中 8.10kcal 3.1. 6g</p>	<p>22日</p> <p>こくみん きゅうじつ 国民の休日</p>	<p>23日 旬…せのこご飯</p> <p>ぎゅうにゅう たまご わかめ いか</p> <p>こめ あぶら でんぶん</p> <p>にんじん まいたけ しめじ たまねぎ しょうが キャベツ</p> <p>せのこご飯</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>きのこ かきたま じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.4. 7g 中 7.67kcal 3.0. 9g</p>	<p>24日</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず</p> <p>こめ じゃがいも あぶら</p> <p>セロリ キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ りんご</p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン やさい スープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 2.6. 7g 中 7.54kcal 3.3. 0g</p>	
<p>28日</p> <p>くり かえ きゅうぎょう び 緑替休業日</p>	<p>29日</p> <p>ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく わかめ</p> <p>こめ くるごとう じゃがいも あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり だいこん グリンピース</p> <p>チーズ</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>えびピラフ ようふう にこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 2.6. 1g 中 7.56kcal 3.2. 0g</p>	<p>30日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく えび</p> <p>こめ さとう</p> <p>くるごとう じゃがいも あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり だいこん グリンピース</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>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 6.15kcal 2.3. 0g 中 7.77kcal 2.8. 6g</p>	<p>31日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく えび</p> <p>こめ さとう</p> <p>くるごとう じゃがいも あぶら</p> <p>ごまあぶら</p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ コーン きゅうり だいこん グリンピース</p> <p>ゼリー</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>パン</p> <p>コーン スープ</p> <p>とりくのトマトソースやき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 2.9. 8g 中 8.09kcal 3.8. 0g</p>	
				<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さといも さかな やさい くだもの</p> <p>さけ さけ くり</p> <p>かき</p> <p>さつまいも だいこんば</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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) さけ(北海道) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) かまぼこ・魚そうめん(北海道) 豆腐・厚揚げ(カナダ・アメリカ) もち麦(愛媛) 赤米(滋賀) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島) たまねぎ(北海道) にんじん(北海道) キャベツ(長野・愛媛・熊本・群馬) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎・群馬・北海道) こまつな(愛媛・福岡・埼玉・徳島) だいこん(北海道・愛媛・青森) くり(愛媛) さといも(愛媛・九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) なし(福岡・大分・熊本) りんご(青森・長野) わかめ(兵庫) くわかめ(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。
 ※ 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>

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