



# 令和2年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>さんま きゅうり ながなす なし たらちち はも さといも すだち ぶどう</p>	<p><b>1日</b></p> <p>ごはん ビーフン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.3 g 中 7.7 kcal 3.0 g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>むぎごはん ドライカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.4 g 中 8.1 kcal 3.0 g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>みかんパン ようふう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4 g 中 7.6 kcal 3.0 g</p>	<p><b>4日 味めぐり…沖縄県</b></p> <p>シークワーサーゼリー ジューシー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.3 g 中 7.5 kcal 3.0 g</p>
<p><b>7日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>とりごもく だきごみ かきたま</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.8 g 中 7.6 kcal 3.6 g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>ひじき サラダ パン イタリアン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.2 g 中 7.9 kcal 2.7 g</p>	<p><b>9日 旬…さんまの塩焼き</b></p> <p>さんまのしおやき すだちふうみづけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.1 g 中 7.5 kcal 2.6 g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.0 g 中 7.6 kcal 2.4 g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>うめごはん にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.4 g 中 7.7 kcal 3.0 g</p>
<p><b>14日</b></p> <p>ごはん おやこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.3 g 中 8.3 kcal 2.8 g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>わかどりのあおなえ こくろパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.7 g 中 8.1 kcal 3.3 g</p>	<p><b>16日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5 g 中 7.7 kcal 3.1 g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>ごんぶ サラダ コーンピラフ クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.0 g 中 7.8 kcal 2.4 g</p>	<p><b>18日 行事食…敬老の日 (せきはん)</b></p> <p>はものてんぷら いそあえ せきはん さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.7 g 中 7.6 kcal 3.4 g</p>
<p><b>21日 敬老の日</b></p>		<p><b>22日 秋分の日</b></p>		<p><b>23日</b></p> <p>ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.6 g 中 8.5 kcal 3.2 g</p>
<p><b>24日</b></p> <p>パン パンサンス ころやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.5 g 中 7.5 kcal 3.2 g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>きりぼしだいのんと ひじきのにも もちむぎ ぶたたまご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6 g 中 8.0 kcal 3.3 g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>えびピラフ やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 3.0 g 中 8.4 kcal 3.8 g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>パン コーンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.9 g 中 7.8 kcal 3.7 g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.6 g 中 8.0 kcal 3.3 g</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) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) ホキ(ニュージーランド) さんま(北海道) たい(愛媛) はも(愛媛) ししゃも(北欧) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(北海道・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道) ごぼう(岡山・宮崎・北海道・青森) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しいたけ(長野) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) こんぶ(北海道) もずく(沖縄) 里芋(九州)

※ (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  
 …南調理場独自献立  
 …我が家の献立優秀作品

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。  
 ※ 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>

