



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>ながのけん あじ 長野県の味めぐり</p> <p>今日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>7日</p> <p>なつとう</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ごはんにじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 22.5g 中 794kcal 26.7g</p>	<p>1日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>ようふうにこみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.8g 中 796kcal 29.5g</p>	<p>2日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 23.0g 中 777kcal 28.6g</p>	<p>3日</p> <p>えびの チリソース</p> <p>パン</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 27.1g 中 785kcal 34.0g</p>	<p>4日 行事食…秋まつり (松山餅)</p> <p>わかどりの からあげ</p> <p>まつやまずし</p> <p>すまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.7g 中 793kcal 30.9g</p>
<p>8日</p> <p>なつとう</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはんにじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 22.5g 中 794kcal 26.7g</p>	<p>8日 旬…さつまいもの かきあげ</p> <p>さつまいもの かきあげ</p> <p>こめこパン</p> <p>タイビーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 675kcal 28.1g 中 846kcal 35.5g</p>	<p>9日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あきのカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 22.4g 中 817kcal 27.3g</p>	<p>10日</p> <p>チリコンカン</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>りんご</p> <p>やさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.7g 中 764kcal 33.0g</p>	<p>11日 旬…きのこご飯</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>きのこごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.7g 中 767kcal 30.9g</p>
<p>たいいく ひ 体育の日</p>				
<p>14日</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはんにごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 24.1g 中 789kcal 29.3g</p>	<p>15日</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはんにごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 24.1g 中 789kcal 29.3g</p>	<p>16日</p> <p>にくだんごの あますに</p> <p>パン</p> <p>きのこ スープ</p> <p>(中)りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 24.6g 中 782kcal 31.1g</p>	<p>17日</p> <p>たらのもみじあげ</p> <p>そくせきづけ</p> <p>くりごはん</p> <p>わかめじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 586kcal 23.8g 中 754kcal 29.6g</p>	<p>18日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごま</p> <p>ごはんにさといもの そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 21.2g 中 750kcal 26.2g</p>
<p>21日</p> <p>のり</p> <p>たらもの やさいあんかけ</p> <p>ごはんにさつまいもの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 23.3g 中 829kcal 30.5g</p>	<p>22日</p> <p>こくみん きゅうじつ 国民の休日</p> <p>ごはんにさつまいもの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 23.3g 中 829kcal 30.5g</p>	<p>23日</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこ スパゲティ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 22.7g 中 754kcal 28.0g</p>	<p>24日 味めぐり…長野県</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>のざわなごはん</p> <p>ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 605kcal 19.9g 中 675kcal 24.0g</p>	<p>25日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>パン</p> <p>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 630kcal 25.4g 中 789kcal 31.2g</p>
<p>28日</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはんにみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 647kcal 26.4g 中 841kcal 33.7g</p>	<p>29日</p> <p>パンサンス</p> <p>ごはんにあつあげいり はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.0g 中 769kcal 30.8g</p>	<p>30日</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>とりにくの トマトソースに</p> <p>パン</p> <p>コーン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 26.0g 中 797kcal 32.7g</p>	<p>31日</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>あかまいごはん</p> <p>きつねうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 23.8g 中 798kcal 29.0g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>さといも さけ かつお きのこ</p> <p>さといも さけ かつお きのこ</p> <p>さといも さけ かつお きのこ</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。
 ※ 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】

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>