雄郡小
たちばな小
双葉小
西中

B班

学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

令和２年９月 予定献立表

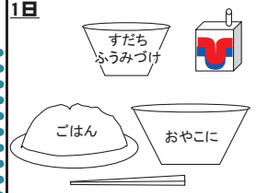
松山市たちばな学校給食共同調理場

月曜日

旬の魚・野菜・果物

火曜日

1日



エネルギー	たんぱく質
小 ６４２kcal	２２．３g
中 ８０３kcal	２７．２g

赤：ぎゅうにゅう、たまご、あげ、とりにく
黄：こめ、さとう、じゃがいも
緑：しいたけ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、キャベツ、すだち

水曜日

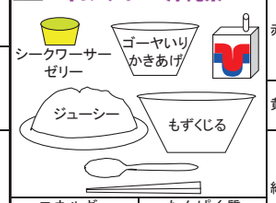
2日

エネルギー	たんぱく質
小 ６１１kcal	２８．４g
中 ７５９kcal	３５．２g

赤：ぎゅうにゅう、とうにゅう、にぼし、とりにく、あおのり、こんぶ、たまご
黄：パン、さとう、じゃがいも、こむぎこ、ごまあぶら、ごま、あぶら
緑：パセリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり

木曜日

3日 味めぐり・・・沖縄県

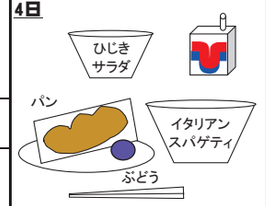


エネルギー	たんぱく質
小 ６４７kcal	２４．８g
中 ８１８kcal	３１．０g

赤：ぎゅうにゅう、こんぶ、たまご、ぶたにく、にぼし、もずく、えび、とうふ、うずらたまご
黄：こめ、こむぎこ、あぶら、ゼリー、さとう
緑：しいたけ、かぼちゃ、にんじん、えだまめ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、ゴーヤ

金曜日

4日



エネルギー	たんぱく質
小 ６２８kcal	２２．３g
中 ７９５kcal	２７．５g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、ひじき
黄：パン、あぶら、さとう、スパゲティ
緑：たまねぎ、コーン、にんじん、ぶどう、ピーマン、トマト、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり

7日

エネルギー	たんぱく質
小 ６４２kcal	２４．０g
中 ８１６kcal	３０．５g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず
黄：こめ、さとう、むぎ、あぶら、パンこ、くろざとう
緑：たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、コーン、キャベツ、きゅうり

8日 我が家の献立 優秀作品

エネルギー	たんぱく質
小 ６００kcal	２８．６g
中 ７６２kcal	３６．１g

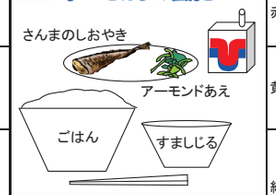
赤：ぎゅうにゅう、とりにく、えび、たまご、とうふ
黄：こめ、こむぎこ、あぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん
緑：しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、パセリ、しょうが

9日

エネルギー	たんぱく質
小 ６５２kcal	２７．４g
中 ８１３kcal	３３．９g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ポークウインナー、だいず
黄：みかんパン、くろざとう、じゃがいも、ごま、ごまあぶら、でんぷん
緑：にんじん、コーン、キャベツ、セロリ、パセリ、たまねぎ、きゅうり、きりぼしだいこん

10日 旬・・・さんまの塩焼き



エネルギー	たんぱく質
小 ６３６kcal	２３．０g
中 ７９０kcal	２７．５g

赤：ぎゅうにゅう、とうふ、ひょっつる、さんま
黄：こめ、さとう、アーモンド
緑：たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、こまつな

11日

エネルギー	たんぱく質
小 ６５４kcal	２９．０g
中 ８２０kcal	３５．６g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく
黄：パン、くろざとう、もちむぎ、でんぷん、あぶら
緑：パセリ、しょうが、セロリ、キャベツ、レタス、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ

14日 行事食…敬老の日（せきはん）

エネルギー	たんぱく質
小 ６００kcal	２７．７g
中 ７６７kcal	３４．４g

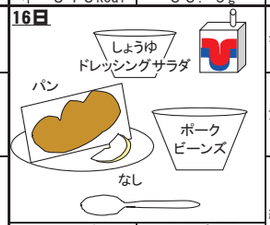
赤：ぎゅうにゅう、あげ、たまご、ぶたにく、のり、はも
黄：こめ、さとう、もちごめ、あずき、こむぎこ、あぶら
緑：ねぎ、キャベツ、たけのこ、もやし、にんじん、しいたけ、しょうが、こまつな

15日

エネルギー	たんぱく質
小 ６０９kcal	２４．４g
中 ７６４kcal	２９．９g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、ぎゅうにく、ヨーグルト、うずらたまご
黄：こめ、はるさめ、こんにゃく、あぶら、さとう
緑：ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう

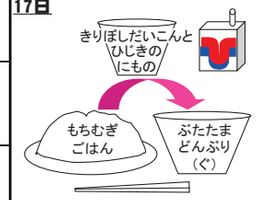
16日



エネルギー	たんぱく質
小 ６５７kcal	２７．３g
中 ８１９kcal	３３．６g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、わかめ、だいず、ぶたにく
黄：パン、あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう
緑：たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトピューレー、こまつな、キャベツ、なし

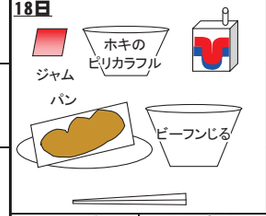
17日



エネルギー	たんぱく質
小 ６４１kcal	２６．３g
中 ８０５kcal	３３．１g

赤：ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、ぶたにく、ひじき、あげどうふ
黄：こめ、もちむぎ、さとう、あぶら
緑：ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きりぼしだいこん

18日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３２kcal	２７．５g
中 ７９２kcal	３５．０g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、ホキ
黄：パン、ジャム、ごまあぶら、さとう、ビーフン、でんぷん、あぶら
緑：にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、きょうねぎ

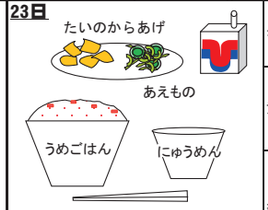
21日

敬老の日

22日

秋分の日

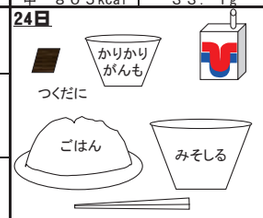
23日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１３kcal	２４．５g
中 ７７６kcal	３０．１g

赤：ぎゅうにゅう、あげ、たまご、たい
黄：こめ、さとう、そうめん、あぶら、こむぎこ、でんぷん
緑：うめ、キャベツ、なす、こまつな、ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、しょうが

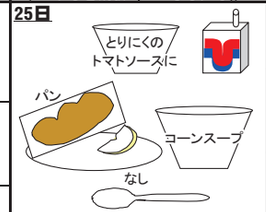
24日



エネルギー	たんぱく質
小 ６３１kcal	１９．７g
中 ７９３kcal	２３．６g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、たまご、じゃこすりみ、とうふ、あげ、つくだに、まぐろ
黄：こめ、でんぷん、こんにゃく、さとう、さといも、あぶら、コーンフレーク
緑：ねぎ、しょうが、にんじん、きくらげ、だいこん、えだまめ、ごぼう

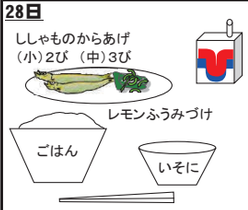
25日



エネルギー	たんぱく質
小 ６１３kcal	２９．４g
中 ７７４kcal	３７．４g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく
黄：パン、じゃがいも、あぶら、さとう
緑：コーン、にんにく、セロリ、トマト、パセリ、なし、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレー

28日



エネルギー	たんぱく質
小 ６２１kcal	２６．０g
中 ８０６kcal	３３．０g

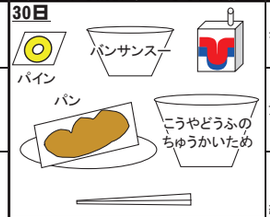
赤：ぎゅうにゅう、ひじき、とりにく、だいず、あげ、カラフトししゃも（かぺリン）
黄：こめ、こむぎこ、あぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん
緑：にんじん、きゅうり、レモン、キャベツ

29日

エネルギー	たんぱく質
小 ６６７kcal	３０．７g
中 ８４１kcal	３８．６g

赤：ぎゅうにゅう、えび、ホキ、とりにく、たまご
黄：こめ、あぶら、いんげんまめ、アーモンド、こむぎこ
緑：えだまめ、かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、パセリ、セロリ、キャベツ

30日



エネルギー	たんぱく質
小 ６２５kcal	２５．７g
中 ７７９kcal	３２．０g

赤：ぎゅうにゅう、うずらたまご、こうやどうふ、ぶたにく
黄：パン、ごまあぶら、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ
緑：きくらげ、しょうが、ピーマン、だいこん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、にんじん、キャベツ、パイナップル

味めぐり（沖縄県）

沖縄県の郷土料理は「琉球料理」とも呼ばれ、琉球料理は、2019年に日本遺産として認定されています。個性豊かな料理がたくさんあり、「ジューシー」は、沖縄の炊き込みご飯のことで、ラード（豚肉の脂）や豚肉スープ、鰹だしを一緒に炊き込みます。給食では、沖縄の代表的な食材の豚肉と昆布を入れて炊いています。
沖縄料理には他にも「アーサー汁」や「ジーマーミ豆腐」、豚肉を使った「ラフテー」「ソーキ」「ミミガー」、ゴーヤを使った「ゴーヤチャンプルー」など多くの料理があります。

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

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) 里芋(九州) 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)

※（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

※ 週に２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。
※ 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