

令和2年10月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>旬の魚・野菜・果物</p>	<p>広島県の味めぐり</p> <p>今月は、広島県の味めぐりです。 広島県には、牡蠣、レモン、こいわし、広島菜と特産品がたくさんあります。 広島菜飯に使用する「広島菜漬け」は広島県産の伝統的な漬菜です。一株がとても大きく、漬物に加工すると程よい歯切れがあり、わさびと似た成分のピリっとした香があります。</p>	<p>我が家の献立</p> <p>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！</p>	<p>1日行事食…お月見 (いもたき)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	25.6g	中 802kcal	32.2g	<p>2日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 655kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 655kcal	23.4g	中 802kcal	28.4g																		
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	25.6g																																	
中 802kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 655kcal	23.4g																																	
中 802kcal	28.4g																																	
<p>5日 旬…さつまいものかきあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>25.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	21.1g	中 807kcal	25.7g	<p>6日 行事食…秋まつり (松山餅)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 792kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	25.5g	中 792kcal	31.6g	<p>7日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	28.0g	中 805kcal	34.6g	<p>8日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>27.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	23.0g	中 745kcal	27.4g	<p>9日 我が家の献立 優秀作品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>27.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	22.6g	中 766kcal	27.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	21.1g																																	
中 807kcal	25.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	25.5g																																	
中 792kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	28.0g																																	
中 805kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 596kcal	23.0g																																	
中 745kcal	27.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	22.6g																																	
中 766kcal	27.6g																																	
<p>12日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 873kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	23.4g	中 873kcal	27.5g	<p>13日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	24.5g	中 793kcal	30.0g	<p>14日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>29.1g</td></tr> <tr><td>中 796kcal</td><td>37.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	29.1g	中 796kcal	37.3g	<p>15日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	26.5g	中 785kcal	32.8g	<p>16日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 640kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	27.0g	中 788kcal	33.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 628kcal	23.4g																																	
中 873kcal	27.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	24.5g																																	
中 793kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	29.1g																																	
中 796kcal	37.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	26.5g																																	
中 785kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 640kcal	27.0g																																	
中 788kcal	33.0g																																	
<p>19日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	24.0g	中 756kcal	29.3g	<p>20日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	27.7g	中 791kcal	29.6g	<p>21日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 648kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 813kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	27.7g	中 813kcal	34.4g	<p>22日 我が家の献立 優秀作品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	26.6g	中 768kcal	33.1g	<p>23日 旬…きのこスパゲティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	26.0g	中 780kcal	32.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	24.0g																																	
中 756kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	27.7g																																	
中 791kcal	29.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 648kcal	27.7g																																	
中 813kcal	34.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	26.6g																																	
中 768kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	26.0g																																	
中 780kcal	32.7g																																	
<p>26日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 656kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 838kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	22.9g	中 838kcal	28.0g	<p>27日 味めぐり…広島県</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 663kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 840kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 663kcal	24.0g	中 840kcal	29.5g	<p>28日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 648kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	23.3g	中 801kcal	28.5g	<p>29日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 685kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 858kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 685kcal	26.1g	中 858kcal	32.3g	<p>30日</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 704kcal</td><td>29.8g</td></tr> <tr><td>中 883kcal</td><td>37.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 704kcal	29.8g	中 883kcal	37.1g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	22.9g																																	
中 838kcal	28.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 663kcal	24.0g																																	
中 840kcal	29.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 648kcal	23.3g																																	
中 801kcal	28.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 685kcal	26.1g																																	
中 858kcal	32.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 704kcal	29.8g																																	
中 883kcal	37.1g																																	

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) いわし(愛媛) たい(愛媛) 小煮干し(愛媛) さけ(北海道) えび(インドネシア) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) かまぼこ・すり身(北海道) 厚揚げ・生揚げ・豆腐(カナダ) 大豆(北海道) 里芋(愛媛・九州地方) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・宮崎) かぼちゃ(北海道・メキシコ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉・広島) チンゲンサイ(徳島・長野・福岡・熊本・静岡・大分) 人参(北海道) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・宮崎) ごぼう(岡山・北海道・青森・宮崎) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) わかめ(宮城) ひじき(松山) くわがめ(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。 **味めぐり**…日本の味めぐり
 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>