

# 令和3年10月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 さけ さつまいも さといも	だいこんば しいたけ しめじ さといも くり かき	味のめぐり【愛媛県】 味のめぐり献立は、『愛媛県』です。栗は、秋を感じる食べ物のひとつです。ゆで栗や焼き栗・煮物・お寿司・お菓子など、様々な料理に使われます。愛媛県は、栗の生産量 全国第3位を誇り、伊予市・大洲市・西予市を中心に栽培されています。今月は、愛媛県産の栗を使って『栗ご飯』にしています。		行事食…秋まつり(松山餅) ごまあえ ぶたにくのからあげ まつやまずし すましじる
4日 ごまあえ もちむぎ ごはん ぶたたまごんぶり(く)	5日 コーン サラダ こめこパン ソース スパゲティ りんご	6日 味のめぐり…愛媛県 キャベツのおひたし せんざんき くりごはん さわにわん	7日 だいこん サラダ パン ポトフ だいちりりこ	8日 ごまあえ たいのこみあげ ごはん はちはい どうふ
11日 こいわしのなんばんづけ ごはん にくじゃが	12日 ぶたにくとやさいのいためもの ジャム ひめむぎパン きのこスープ	13日 いかのさらさあげ ひじきごはん とうふじる	14日 じゃがいもとえびのケチャップいため パン ビーフン なし	15日 すもののり さばのしょうがに ごはん みそじる
18日 ポイルやさい あけとりにく ホキのみみあげ ごはん いそに	19日 かいそう サラダ パン マカロニのクリームに (中)りんご	20日 旬…まいだけごはん ちぎりじゃこてん またけごはん さといものみそじる	21日 ナムル ことうパン ちゅうかさそば えびのからあげ	22日 アーモンド あえ なっとう ごはん あつあげのみそいため
25日 きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ヨーグルト ごはん マーボー どうふ	26日 こんにやく サラダ スイートポテトパン ニストローネ さけフライ	27日 しょうゆドレッシング サラダ コーンピラフ キャロットスープ	28日 旬…さつまいものからあげ チリコンカン パン やさしいつぶりスープ さつまいものからあげ	29日 きわかめのサラダ (中)ゼリー もちむぎごはん あきのカレー(ルー)

### 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) たい(愛媛) さば(岩手・九州) いわし(鹿児島) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 平天・ちくわ(北海道・ベトナム) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉) かぼちゃ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・栃木・群馬) にんじん(北海道) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・福岡) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) だいこん(北海道・青森・愛媛) たけのこ(愛媛) たまねぎ(北海道) なし(大分・福岡) りんご(青森・長野・岩手) 栗(愛媛) 里芋(九州) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・新潟) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(日本) きくらげ(松山) わかめ(日本)

※ (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】  
 味のめぐり…日本の味のめぐり献立  
 旬…旬の食材を生かした献立  
 ※ 週に1回程度みかんジュースが付きます。  
 ※ 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>