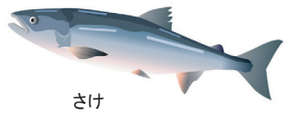
B班

令和3年10月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

旬の魚・野菜・果物



さけ

さつまいも

だいこんば

さといも

しいたけ

くり

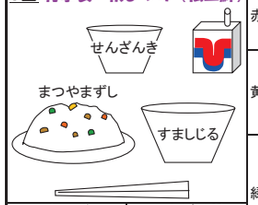
しめじ

かき

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『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。

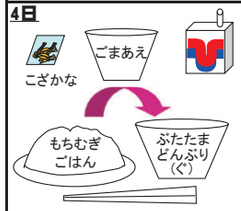
1日 行事食…秋まつり（松山鮓）



エネルギー	たんぱく質
小 648kcal	27.4g
中 832kcal	34.4g

赤：ぎゅうにゅう、たい、わかめ、とうふ、うずらたまご、とりにく
黄：こめ、さとう、でんぷん、あぶら
緑：しいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん、ねぎ、たまねぎ、しょうが

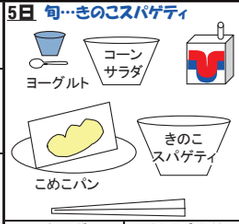
4日



エネルギー	たんぱく質
小 614kcal	25.4g
中 766kcal	31.2g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、にぼし
黄：こめ、もちむぎ、さとう、ごま、でんぷん
緑：ねぎ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな

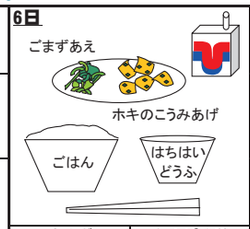
5日 旬…きのこスパゲティ



エネルギー	たんぱく質
小 650kcal	29.1g
中 833kcal	36.0g

赤：ぎゅうにゅう、いか、ベーコン、ヨーグルト
黄：こめこパン、あぶら、スパゲティ、さとう
緑：たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、きゅうり、キャベツ、コーン

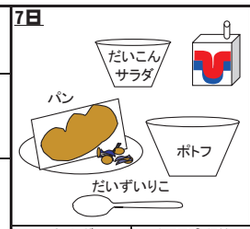
6日



エネルギー	たんぱく質
小 624kcal	27.5g
中 790kcal	33.8g

赤：ぎゅうにゅう、あげ、とりにく、ちくわ、とうふ、たまご、ホキ
黄：こめ、さとう、さといも、あぶら、こむぎこ、ごま
緑：ねぎ、しいたけ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり

7日



エネルギー	たんぱく質
小 603kcal	25.7g
中 750kcal	31.1g

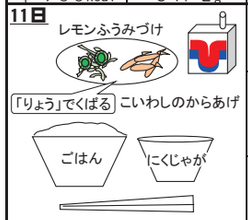
赤：ぎゅうにゅう、ポークウインナー、にぼし、だいず
黄：パン、じゃがいも、あぶら、さとう
緑：にんじん、キャベツ、セロリ、たまねぎ、だいこん、きゅうり

8日 味めぐり…愛媛県

エネルギー	たんぱく質
小 601kcal	22.2g
中 764kcal	27.5g

赤：ぎゅうにゅう、あげ、ぶたにく、じゃこすりみ、たまご
黄：こめ、くり、こむぎこ、あぶら、さとう
緑：ねぎ、たけのこ、もやし、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ごぼう、キャベツ

11日



エネルギー	たんぱく質
小 665kcal	24.9g
中 846kcal	30.6g

赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、いわし
黄：こめ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう、でんぷん
緑：にんじん、グリンピース、たまねぎ、だいこん、レモン、きゅうり

12日

エネルギー	たんぱく質
小 596kcal	25.4g
中 737kcal	31.3g

赤：ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、みそ、ぶたにく
黄：パン、でんぷん、ごまあぶら、じゃがいも、あぶら、さとう
緑：パセリ、にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、しょうが、ピーマン、キャベツ、きくらげ、りんご

13日

エネルギー	たんぱく質
小 623kcal	27.8g
中 775kcal	34.3g

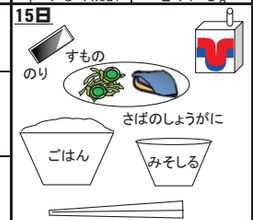
赤：ぎゅうにゅう、あげ、とりにく、ひじき、とうふ、いか、たまご
黄：こめ、さとう、あぶら、こんにゃく、こむぎこ
緑：えだまめ、しいたけ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ、たまねぎ、しそ

14日

エネルギー	たんぱく質
小 632kcal	28.5g
中 789kcal	35.3g

赤：ぎゅうにゅう、こうずたまご、ぶたにく、えび
黄：パン、ごまあぶら、ビーフン、じゃがいも、あぶら、さとう
緑：たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、たまねぎ、グリンピース、なし

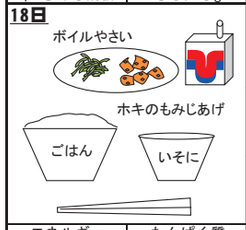
15日



エネルギー	たんぱく質
小 616kcal	23.3g
中 765kcal	27.4g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、とうふ、あげ、さば、わかめ、のり
黄：こめ、じゃがいも、でんぷん、さとう
緑：こまつな、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり

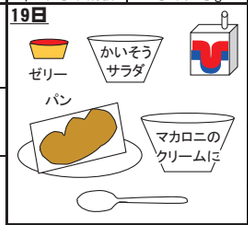
18日



エネルギー	たんぱく質
小 688kcal	29.5g
中 857kcal	36.4g

赤：ぎゅうにゅう、ひらてん、あげ、とりにく、だいず、ひじき、たまご、ホキ
黄：こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、でんぷん、こむぎこ
緑：にんじん、チンゲンサイ、キャベツ

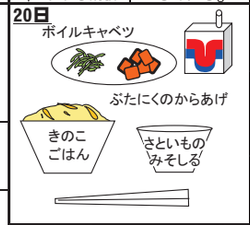
19日



エネルギー	たんぱく質
小 679kcal	24.3g
中 830kcal	29.9g

赤：ぎゅうにゅう、チーズ、とりにく、わかめ、あかとさかのり、しろとさかのり、ポークウインナー、こんぶ、のり
黄：パン、あぶら、じゃがいも、りんごゼリー、マカロニ、さとう
緑：たまねぎ、にんじん、えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン

20日



エネルギー	たんぱく質
小 612kcal	26.0g
中 779kcal	32.5g

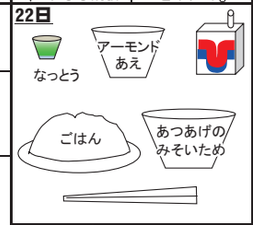
赤：ぎゅうにゅう、とりにく、あげ、こんぶ、みそ、とうふ、ぶたにく
黄：こめ、あぶら、さといも、でんぷん
緑：まいたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、たまねぎ、キャベツ

21日

エネルギー	たんぱく質
小 608kcal	30.1g
中 775kcal	37.7g

赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび
黄：パン、くろざとう、ちゅうかそば、こむぎこ、でんぷん、あぶら、ごま、ごまあぶら
緑：きくらげ、ねぎ、たけのこ、もやし、にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ

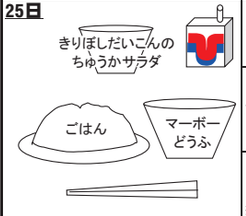
22日



エネルギー	たんぱく質
小 659kcal	28.6g
中 825kcal	34.4g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、あげどうふ、ぶたにく、なっとう
黄：こめ、こんにゃく、あぶら、さとう、アーモンド
緑：にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、きくらげ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ

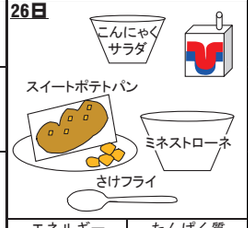
25日



エネルギー	たんぱく質
小 596kcal	24.7g
中 753kcal	30.3g

赤：ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、とうふ
黄：こめ、でんぷん、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら
緑：きょうねぎ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく、たまねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、きくらげ、きゅうり

26日



エネルギー	たんぱく質
小 681kcal	31.2g
中 855kcal	38.7g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、たまご
黄：パン、さつまいも、さとう、じゃがいも、あぶら、パンこ、こむぎこ、ごまあぶら、こんにゃく
緑：セロリ、トマト、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ

27日

エネルギー	たんぱく質
小 630kcal	21.1g
中 787kcal	25.9g

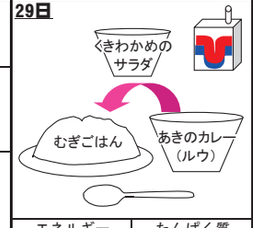
赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうにゅう、ベーコン、とりにく、わかめ
黄：こめ、あぶら、じゃがいも、さとう
緑：えだまめ、コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、こまつな

28日 旬…さつまいものからあげ

エネルギー	たんぱく質
小 680kcal	28.0g
中 849kcal	34.4g

赤：ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、ぶたにく
黄：パン、もちむぎ、あぶら、さつまいも
緑：キャベツ、にんじん、セロリ、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、トマト

29日



エネルギー	たんぱく質
小 605kcal	20.0g
中 786kcal	25.6g

赤：ぎゅうにゅう、とりにく、くきわかめ
黄：こめ、むぎ、くろざとう、あぶら、さつまいも、ごまあぶら、さとう、ごま
緑：にんにく、しめじ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、コーン、きゅうり、キャベツ

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・富山・新潟) 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 めぐり…日本の味めぐり献立
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