

# 令和4年10月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>3日</b> サブジ とりにく のガーリックパンこやき ごはん ちゅうかどんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.8. 7g 中 7.33kcal 3.4. 0g	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ とりにく なまクリーム あぶら さとう でんぶん こめ パター しょうが しいたけ きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ 赤 黄 緑	<b>4日</b> ポイルやさい たいのこみあげ もちむぎ ごはん さつまいも みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.5. 2g 中 7.81kcal 3.0. 7g	ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ あげ たまご こめ もちむぎ さつまいも あぶら ねぎ たまねぎ パセリ にんじん キャベツ 赤 黄 緑	<b>5日</b> こんぶサラダ だいず ごはん じゃがいもの ペーコン エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 2.0. 1g 中 7.47kcal 2.4. 8g	ぎゅうにゅう ペーコン にぼし こんぶ だいず こめ こんにやく じゃがいも あぶら ごまあぶら にんじん たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ 赤 黄 緑	<b>6日 行事食…秋まつり(松山県)</b> キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやまずし すまじる エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.1. 7g 中 7.42kcal 2.6. 6g	ぎゅうにゅう たい わかめ とりにく こめ さとう でんぶん あぶら しいたけ れんこん ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ 赤 黄 緑	<b>7日</b> すぶた ひめむぎパン ちゅうか スープ エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.9. 0g 中 7.79kcal 3.6. 0g	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく パン ごまあぶら じゃがいも あぶら はるさめ でんぶん さとう ねぎ たけのこ しょうが にんじん たまねぎ はくさい しいたけ きくらげ ピーマン 赤 黄 緑
<b>10日 スポーツの日</b>									
<b>11日</b> ごまあえ きのごはん さといもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 5.74kcal 2.6. 0g 中 7.32kcal 3.2. 4g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく こめ あぶら でんぶん さとう さといも にんじん しめじ しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん こまつな キャベツ 赤 黄 緑	<b>12日</b> ナムル ぎょうざ 小1こ 中2こ ごはん みそ ラーメン エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.1. 5g 中 7.56kcal 2.7. 9g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく こめ あぶら ちゅうか さとう さといも にんじん もやし ねぎ にんにく たら キャベツ しょうが 赤 黄 緑	<b>13日</b> そくせきづけ のり まめてつじこてん ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 5.64kcal 2.1. 9g 中 7.33kcal 2.7. 1g	ぎゅうにゅう たまご ひじき じゃこすりみ こめ でんぶん じゃがいも あぶら こむぎ ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ キャベツ たくあん 赤 黄 緑	<b>14日</b> ドレッシング サラダ ごとうパン キャロット スープ ピザふうポテト エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.4. 8g 中 7.52kcal 2.9. 3g	ぎゅうにゅう とうにゅう ペーコン チーズ パン くるざとう じゃがいも パン マヨネーズ にんじん パセリ たまねぎ コーン キャベツ こまつな きゅうり 赤 黄 緑		
<b>17日</b> ごまあえ とりにくのてりやき ごはん だんご じる エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.7. 2g 中 7.49kcal 3.2. 6g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく こめ さといも すいとん さとう ごま ねぎ だいこん にんじん しょうが こまつな キャベツ 赤 黄 緑	<b>18日</b> くるみ なつとう ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 5.77kcal 2.2. 9g 中 7.24kcal 2.7. 1g	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら にんじん グリーンピース たまねぎ ほうれんそう キャベツ 赤 黄 緑	<b>19日</b> コーン サラダ スイートポテトパン やさいスープ いかのてんぷら エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.8. 5g 中 7.29kcal 3.5. 4g	ぎゅうにゅう とりにく とりにく とりにく パン さつまいも さとう じゃがいも こむぎ パセリ セロリ レタス にんじん たまねぎ しょうが きゅうり 赤 黄 緑	<b>20日 味めぐり…愛媛県</b> くりとえびの かきあげ ひじきめし ほうしょうじる エネルギー たんぱく質 小 6.69kcal 2.3. 7g 中 8.27kcal 2.8. 5g	ぎゅうにゅう あけ えび たまご かまぼこ こめ くり くるざとう さとう さといも あぶら こむぎ こめ えだまめ しいたけ にんじん ねぎ はくさい ごぼう 赤 黄 緑	<b>21日</b> チリコンカン パン たまごスープ りんご エネルギー たんぱく質 小 5.79kcal 2.8. 9g 中 7.21kcal 3.5. 9g	ぎゅうにゅう ペーコン たまご だいず パン あぶら にんじん セロリ ほうれんそう たまねぎ にんにく トマト りんご 赤 黄 緑
<b>24日</b> ゆかりあえ 「りょう」てくばる こいわしの あまずし ぶたにくとじゃがいもの なんぼんに ごはん エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.3. 8g 中 7.85kcal 2.8. 9g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく いわし こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん えだまめ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ しそ 赤 黄 緑	<b>25日 旬…さけフライ</b> あまずづけ さけフライ くりり たきこみごはん とうふじる エネルギー たんぱく質 小 5.62kcal 2.2. 9g 中 7.15kcal 2.8. 0g	ぎゅうにゅう とりにく とりにく わかめ こめ くり こんにやく さとう こむぎ えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり 赤 黄 緑	<b>26日</b> ぶどうゼリー ホキの カラフルいため ごはん きのこ スープ エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.4. 4g 中 7.76kcal 3.0. 1g	ぎゅうにゅう ペーコン ホキ だいち ぶどうゼリー こめ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ エリンギ コーン えだまめ 赤 黄 緑	<b>27日</b> ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん あきのカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 2.6. 1g 中 8.47kcal 3.1. 5g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト こめ さとう こま もちむぎ くるざとう あぶら さつまいも にんにく しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな 赤 黄 緑	<b>28日</b> フレンチ サラダ パン きのこ スパゲティ なし エネルギー たんぱく質 小 5.65kcal 2.4. 4g 中 7.16kcal 3.0. 4g	ぎゅうにゅう いか ペーコン パン スパゲティ あぶら さとう エリンギ しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん パセリ にんにく 赤 黄 緑
<b>31日</b> すもの さばのみそに ごはん こうやどうふの たまごとし エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.6. 3g 中 8.12kcal 3.1. 9g	ぎゅうにゅう たまご あげ こうやどうふ わかめ こめ さとう じゃがいも こめ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 赤 黄 緑	<b>旬の魚・野菜・果物</b>  しゆん さかな やさいくだもの さけ くり さつまいも だいこんぼ きのこるい さといも		<b>味めぐり【愛媛県】</b> 今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。 『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定され、シャキシャキとした食感が特長です。 『ほうしょう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。					

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(松山)

※ (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】  
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(1訂)に基づいて算出しています。  
 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。  
 また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。  
 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>  
 <松山市HP>