

雄郡小 余土中 双葉小  
 余土小 垣生小 垣生中  
 さくら小 たらば小 西中

B 班

# 令和5年10月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>2日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく ひじきに にほし</p> <p>黄 さとう もらむぎ さとう あぶら でんぶん</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1.4kcal 2.9. 0g 中 7.7.3kcal 3.5. 8g</p>	<p>3日 旬…きのこごはん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ホキ ちくわ</p> <p>黄 さとう こんにやく さとう</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5.9kcal 2.3. 2g 中 7.1.1kcal 2.8. 8g</p>	<p>4日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あげ えび</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8.4kcal 2.3. 6g 中 7.3.1kcal 2.7. 7g</p>	<p>5日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく えび</p> <p>黄 さとう でんぶん</p> <p>緑 にんじん なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6.1kcal 2.9. 8g 中 7.1.2kcal 3.7. 9g</p>	<p>6日 行事食…秋まつり(松山餅)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう のり たまご</p> <p>黄 さとう でんぶん</p> <p>緑 にんじん しいたけ さやいんげん れんこん ねぎ えのきたけ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0.4kcal 2.7. 2g 中 7.7.3kcal 3.3. 9g</p>	
<p>季節のくだもの ~ 新高梨</p> <p>9月末から10月にかけて出回ります。大きなものでは1kgを超えるものもあります。みずみずしくシャキシャキとした歯ごたえです。</p>	<p>10日 味のめぐり…三重県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たい</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0.5kcal 2.6. 9g 中 7.7.5kcal 3.3. 9g</p>	<p>11日 いそあえ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あげ みそ</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0.6kcal 2.4. 2g 中 7.6.6kcal 3.0. 4g</p>	<p>12日 ドレッシングサラダ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あげ みそ</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6.8kcal 2.6. 3g 中 7.0.8kcal 3.2. 8g</p>	<p>13日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7.5kcal 2.2. 2g 中 7.3.2kcal 2.7. 3g</p>	
<p>16日 ドレッシングサラダ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ペーコン まぐる チーズ</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7.2kcal 1.9. 7g 中 7.1.3kcal 2.3. 7g</p>	<p>17日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6.8kcal 2.0. 2g 中 7.2.4kcal 2.4. 7g</p>	<p>18日 あまずづけ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0.2kcal 2.2. 9g 中 7.6.9kcal 2.7. 9g</p>	<p>19日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 8.0kcal 2.8. 0g 中 8.2.9kcal 3.4. 1g</p>	<p>20日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご とうふ</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9.9kcal 2.3. 1g 中 7.8.4kcal 2.9. 2g</p>	
<p>23日 旬…さけフライ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ひらてん とりにく たまご</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4.0kcal 3.0. 4g 中 8.1.7kcal 3.7. 8g</p>	<p>24日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5.8kcal 2.4. 8g 中 7.1.2kcal 3.0. 7g</p>	<p>25日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4.1kcal 2.1. 2g 中 7.9.5kcal 2.5. 1g</p>	<p>26日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3.7kcal 3.1. 7g 中 8.0.1kcal 4.0. 0g</p>	<p>27日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0.8kcal 2.7. 5g 中 8.0.6kcal 3.3. 4g</p>	
<p>30日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あげ</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 4.4kcal 2.1. 7g 中 6.9.7kcal 2.6. 5g</p>	<p>31日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あげ</p> <p>黄 さとう こんにやく</p> <p>緑 にんじん ほくさい たけのこ さやいんげん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8.6kcal 2.6. 4g 中 7.3.1kcal 3.2. 6g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p>			<p>あじ みえけん 味のめぐり【三重県】</p> <p>今月の味めぐり献立は、10日です。  <b>『さぶらぎごはん』</b>は松阪市栗ノ庄地区に昔から伝わるご飯です。「さぶらぎ」とは「田開」という意味です。田植えをする時に苗がうまく育つようにと、炒った大豆の入った『さぶらぎごはん』を供えて、田の神様にお願いをしました。  <b>『備長汁』</b>は、いのしし肉やにんにく、季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての料理です。三重県菟野町の山にある三嶽寺というお寺で、修行をしていた僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。</p>

**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) さけ(北海道) さば(ノルウェー) いわし(鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ(カナダ・日本) 油あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) たけのこ(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) さといも(九州) にんじん(北海道・青森・長崎) キャベツ(愛媛・熊本・群馬) しいたけ(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・群馬) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城) くり(愛媛・熊本・新潟) えのきたけ(長野・熊本・新潟) りんご(青森・長野・山形) さつまいも(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡・広島) しいたけ(三重) きくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) のり(香川・愛媛)

※ (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。  
 ※ 赤は赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 ※ 黄は黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
 ※ 緑は緑のグループ【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付きま。  
 ※ 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。  
 ※ 松山市学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/curashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

