

雄都小 余土中 双葉小
余土小 垣生小 垣生中
さくら小 たちばな小 西中
雄新中

B班

令和6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>あじ ながのけん 味めぐり【長野県】</p> <p>野沢菜は、野沢温泉の職人が京都からかぶの種を持ち帰り、育てているうちに突然変異を起こしたのが始まりとされています。野沢温泉の地名から「野沢菜」と名付けられました。野沢菜は野沢菜漬けに加工され、そのまま食べるだけでなく、おにぎりやおやきの具、パスタなどの食材に利用されています。給食では、『野沢菜チャーハン』にしています。</p> 	<p>1日 旬…かきあげ(さつまいも) キャベツのおひたし</p>  <p>さつまいものかきあげ</p> <p>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 0kcal 2 5. 2g 中 7 7 6kcal 3 1. 0g</p>	<p>2日</p>  <p>ルーローハン(ぐ)</p> <p>ごはん ピーソンの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 0kcal 2 5. 9g 中 8 1 4kcal 3 3. 7g</p>	<p>3日 行事食…秋祭り(松山酢) ポイルキャベツ</p>  <p>ポイルキャベツ</p> <p>ごはん まつやますし すましる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 5kcal 2 5. 2g 中 7 5 1kcal 3 1. 0g</p>	<p>4日</p>  <p>コーンサラダ</p> <p>ごはん ポークンチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 0kcal 2 7. 3g 中 7 4 5kcal 3 4. 8g</p>
<p>7日</p>  <p>はくさいサラダ</p> <p>ごはん クリームビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 8kcal 2 2. 9g 中 7 3 3kcal 2 8. 1g</p>	<p>8日</p>  <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>もちむぎごはん ふたにくのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 0kcal 2 2. 9g 中 7 1 3kcal 2 8. 3g</p>	<p>9日</p>  <p>えびのチリソース</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 0kcal 2 5. 1g 中 8 0 0kcal 2 9. 9g</p>	<p>10日</p>  <p>あまずけ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 6kcal 2 1. 5g 中 8 0 1kcal 2 6. 0g</p>	<p>11日</p>  <p>こんにやくサラダ</p> <p>パン クリームスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 5kcal 2 5. 0g 中 7 1 7kcal 3 1. 2g</p>
<p>スポーツの日</p>				
<p>14日</p>  <p>ドレッシングサラダ</p> <p>チーズポテト</p> <p>えだまめごはん パンプキンスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 1kcal 2 2. 2g 中 7 3 7kcal 2 7. 5g</p>	<p>15日</p>  <p>ベーコン</p> <p>パンこ</p> <p>えだまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 0kcal 2 1. 4g 中 8 0 0kcal 2 9. 9g</p>	<p>16日</p>  <p>ポイルやさい</p> <p>アーモンド</p> <p>ごはん ころやどうふのそぼろどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 0kcal 2 1. 4g 中 7 1 5kcal 2 6. 1g</p>	<p>17日</p>  <p>「りょう」でくはる</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>ごはん いりどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 6 1kcal 2 9. 1g 中 8 2 4kcal 3 5. 7g</p>	<p>18日</p>  <p>ホキのフルーツソース</p> <p>ことうパン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 1kcal 2 9. 3g 中 7 3 9kcal 3 7. 1g</p>
<p>21日</p>  <p>すぶた</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 4kcal 2 4. 1g 中 7 8 1kcal 2 9. 2g</p>	<p>22日 味めぐり…長野県 こまつなのおひたし</p>  <p>さけのたつたあげ</p> <p>のざわな チャーハン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 0kcal 2 7. 0g 中 7 6 1kcal 3 3. 4g</p>	<p>23日</p>  <p>アーモンドいりだいこんサラダ</p> <p>ごはん じゃがいものベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 6kcal 1 7. 1g 中 7 6 5kcal 2 0. 4g</p>	<p>24日</p>  <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>もちむぎごはん のつべい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 0kcal 2 5. 1g 中 7 1 5kcal 3 1. 1g</p>	<p>25日 旬…きのこスパゲッティ</p>  <p>かいそうサラダ</p> <p>パン きのこスパゲッティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 2 2. 2g 中 7 4 2kcal 2 7. 5g</p>
<p>28日</p>  <p>いそあえ</p> <p>ごはん さといものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 8kcal 2 2. 5g 中 7 2 9kcal 2 7. 0g</p>	<p>29日</p>  <p>しょうゆドレッシングサラダ</p> <p>ごはん カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 9kcal 2 2. 6g 中 8 1 6kcal 3 3. 3g</p>	<p>30日</p>  <p>りんごゼリー ひじきサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 9kcal 2 2. 6g 中 7 2 5kcal 2 8. 5g</p>	<p>31日</p>  <p>ホキのもみあげ</p> <p>くりいり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 6kcal 2 3. 6g 中 7 2 0kcal 2 9. 1g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p>  <p>だいこんば</p> <p>さといも</p> <p>さつまいも</p> <p>くり</p> <p>さけ</p> <p>きのこ</p> <p>にいたかなし</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) さけ(北海道) いわし(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) さといも(九州) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・宮崎・茨城) にんじん(北海道) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・広島・茨城・群馬・徳島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) だいこん(北海道・熊本・青森) ごぼう(北海道・鹿児島・青森・岡山・宮崎) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島) くり(愛媛) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・広島) しいたけ(日本) エリンギ(香川・広島) きくらげ(愛媛) わかめ(日本) こんにぶ(北海道) きわかめ(徳島) ひじき(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品】
 黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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
 ☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 月に5回程度みかんジュースがつかます。
 ※ 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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/krurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>
 <松山市HP>

使用イラスト:株式会社アドム「5訂版食品図鑑」