

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 <b>味めぐり【長野県】</b></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、パスタなどの具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>ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 2.5.2g 中 7.76kcal 3.1.0g</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 6.10kcal 2.5.2g 中 7.76kcal 3.1.0g</p>	<p>2日</p> <p>ルーローハン(ぐ) パイナップル</p> <p>ごはん ビーンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.30kcal 2.5.9g 中 8.14kcal 3.3.7g</p>	<p>3日 行事食…秋祭り(松山酢)</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>てまきのり ふたにくのからあげ</p> <p>まつやまずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.5.2g 中 7.51kcal 3.1.0g</p>	<p>4日</p> <p>コーンサラダ ポークシチュー</p> <p>なし(にいたか)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.7.3g 中 7.45kcal 3.4.8g</p>
<p>7日</p> <p>はくさいサラダ クリームビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.78kcal 2.2.9g 中 7.33kcal 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 5.60kcal 2.2.9g 中 7.13kcal 2.8.3g</p>	<p>9日</p> <p>えびのチリソース ヨーグルト</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 6.20kcal 2.5.1g 中 8.00kcal 2.9.9g</p>	<p>10日</p> <p>あまずづけ</p> <p>とうふのかわりあげ</p> <p>ごはん ふたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.36kcal 2.1.5g 中 8.01kcal 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 5.75kcal 2.5.0g 中 7.17kcal 3.1.2g</p>
<p>14日</p> <p><b>スポーツの日</b></p>	<p>15日</p> <p>ドレッシングサラダ 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 5.81kcal 2.2.2g 中 7.37kcal 2.7.5g</p>	<p>16日</p> <p>ポイルやさしい フライドポテト</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 5.70kcal 2.1.4g 中 7.15kcal 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>しそひじき こいわしのからあげ</p> <p>ごはん いりどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.61kcal 2.9.1g 中 8.24kcal 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 ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 2.9.3g 中 7.39kcal 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 6.24kcal 2.4.1g 中 7.81kcal 2.9.2g</p>	<p>22日 味めぐり…長野県</p> <p>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 きのコスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 2.7.0g 中 7.61kcal 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 6.06kcal 1.7.1g 中 7.65kcal 2.0.4g</p>	<p>24日</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>とりにくのピリからやき</p> <p>もちむぎごはん のつべいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.60kcal 1.7.1g 中 7.15kcal 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 きのコスパゲッティ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.86kcal 2.2.2g 中 7.42kcal 2.7.5g</p>
<p>28日</p> <p>いそあえ</p> <p>いwashのうめに</p> <p>ごはん さといものみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.78kcal 2.2.5g 中 7.29kcal 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>とりにくのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.39kcal 2.2.1g 中 8.16kcal 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>ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.79kcal 2.2.6g 中 7.25kcal 2.8.5g</p>	<p>31日</p> <p>ホキのもみあげ</p> <p>くりいり たきこみごはん</p> <p>ほうちようじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.66kcal 2.3.6g 中 7.20kcal 2.9.1g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>だいこんば さといも さつまいも くり</p> <p>さけ きのコ 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) くらわがめ(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/krushik/sodate/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」