B班

令和5年10月 予定献立表

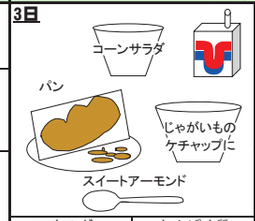
松山市湯山学校給食共同調理場

2日（月曜日） 旬…さけフライ

赤	ぎゅうにゅう ひらてん　とりにく こんぶ　たまご だいず　さけ
黄	こめ　パンこ こんにゃく あぶら さとう こむぎこ
緑	たけのこ さやいんげん にんじん ごぼう キャベツ きゅうり すだち

エネルギー	たんぱく質
小　６４１kcal	３０．５g
中　８１８kcal	３７．９g

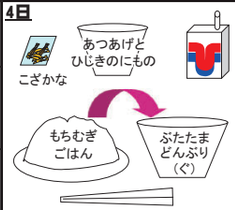
3日（火曜日）



赤	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく
黄	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド
緑	えだまめ　コーン しめじ にんじん たまねぎ トマトピューレー キャベツ きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６０８kcal	２４．９g
中　７６０kcal	３０．７g

4日（水曜日）



赤	ぎゅうにゅう たまご　あげどうふ ぶたにく　ひじき とりにく　にぼし
黄	こめ もちむぎ さとう あぶら でんぷん
緑	ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん

エネルギー	たんぱく質
小　５６６kcal	２８．３g
中　７２５kcal	３５．１g

5日（木曜日）

赤	ぎゅうにゅう わかめ　たまご ぶたにく えび
黄	こめ　レモンゼリー ちゅうかそば あぶら でんぷん こむぎこ
緑	きくらげ ねぎ にんじん もやし たけのこ しょうが パセリ

エネルギー	たんぱく質
小　５８２kcal	２６．７g
中　７３０kcal	３３．０g

6日（金曜日） 行事食…秋まつり（松山鮓）

赤	ぎゅうにゅう こんぶ　とりにく たい うずらたまご
黄	こめ さとう ふ でんぷん あぶら
緑	にんじん　しょうが しいたけ　キャベツ さやいんげん れんこん ねぎ えのきたけ たまねぎ

エネルギー	たんぱく質
小　５９７kcal	２６．０g
中　７６６kcal	３２．７g

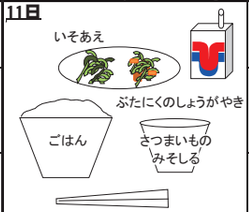
9日

10日（火曜日） 味めぐり…三重県

赤	ぎゅうにゅう だいず　ぶたにく みそ　たい とうふ　たまご
黄	こめ さといも あぶら こむぎこ でんぷん
緑	しいたけ にんじん はくさい ごぼう にんにく たくあん キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６１３kcal	２７．６g
中　７８５kcal	３４．８g

11日（水曜日）



赤	ぎゅうにゅう あげ　のり みそ ぶたにく
黄	こめ さつまいも さとう あぶら
緑	たまねぎ　にんにく えのきたけ ねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ

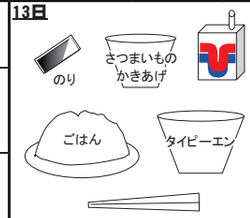
エネルギー	たんぱく質
小　５５８kcal	２３．５g
中　７１９kcal	２９．７g

12日（木曜日）

赤	ぎゅうにゅう たまご　いわし とうふ とりにく
黄	こめ あぶら さとう でんぷん
緑	えだまめ コーン にんじん しいたけ キャベツ きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６３３kcal	２７．１g
中　７９５kcal	３３．０g

13日（金曜日）



赤	ぎゅうにゅう ぶたにく　かまぼこ うずらたまご　にぼし いか　のり えび
黄	こめ　こむぎこ ごまあぶら　でんぷん はるさめ さつまいも あぶら
緑	ねぎ キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう

エネルギー	たんぱく質
小　６１７kcal	２２．３g
中　７９０kcal	２７．６g

16日（月曜日）

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう
黄	こめ　あぶら もちむぎ　ごま さとう でんぷん さといも
緑	さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ

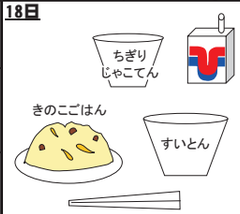
エネルギー	たんぱく質
小　５６３kcal	２２．９g
中　７０７kcal	２６．９g

17日（火曜日）

赤	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく
黄	パン　あぶら じゃがいも でんぷん さとう ラード
緑	にんじん パセリ たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６４２kcal	２８．６g
中　７９３kcal	３４．８g

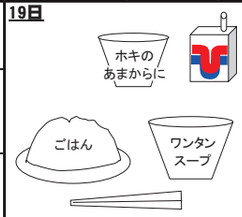
18日（水曜日）



赤	ぎゅうにゅう こんぶ　じゃこすりみ あげ　たまご とりにく
黄	こめ あぶら すいとん こむぎこ さとう
緑	エリンギ　たまねぎ にんじん　ごぼう しめじ しいたけ ねぎ はくさい だいこん

エネルギー	たんぱく質
小　５６８kcal	２１．８g
中　７２３kcal	２６．７g

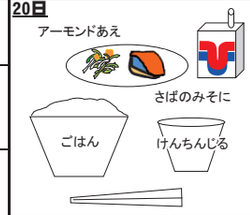
19日（木曜日）



赤	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ ちくわ
黄	こめ　こんにゃく ワンタン　さとう じゃがいも でんぷん あぶら
緑	エリンギ　たけのこ しいたけ　さやいんげん にんじん こまつな たまねぎ はくさい しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　５６６kcal	２３．３g
中　７２２kcal	２８．６g

20日（金曜日）



赤	ぎゅうにゅう やきどうふ　みそ とりにく さば
黄	こめ　アーモンド こんにゃく ごまあぶら でんぷん さとう
緑	ねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな

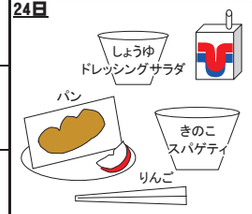
エネルギー	たんぱく質
小　６５９kcal	２６．１g
中　８４５kcal	３２．７g

23日（月曜日）

赤	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご
黄	こめ　ぶどうゼリー さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら
緑	にら　きゅうり にんじん　きくらげ にんにく たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん こまつな

エネルギー	たんぱく質
小　５９７kcal	１９．９g
中　７３４kcal	２４．４g

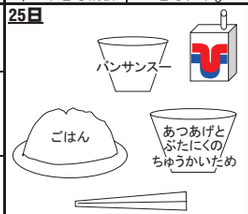
24日（火曜日）



赤	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ
黄	パン スパゲティ あぶら さとう
緑	エリンギ　こまつな しめじ　キャベツ えのきたけ　りんご たまねぎ にんじん パセリ にんにく

エネルギー	たんぱく質
小　５８７kcal	２３．８g
中　７４４kcal	２９．３g

25日（水曜日）



赤	ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく
黄	こめ　ごまあぶら あぶら さとう でんぷん はるさめ
緑	たまねぎ　きゅうり キャベツ たけのこ にんじん もやし きくらげ しょうが

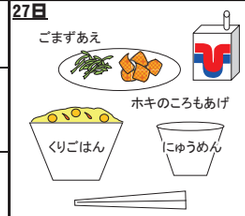
エネルギー	たんぱく質
小　５６１kcal	２３．９g
中　７２０kcal	３０．１g

26日（木曜日）

赤	ぎゅうにゅう ベーコン　だいず みそ　にぼし とりにく
黄	パン　あぶら くろざとう　こんにゃく もちむぎ　さとう でんぷん じゃがいも
緑	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　６２５kcal	２７．５g
中　７８３kcal	３３．６g

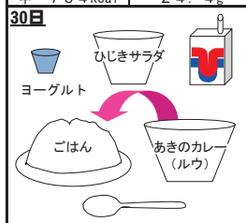
27日（金曜日）



赤	ぎゅうにゅう あげ ホキ たまご
黄	こめ　さとう くり　ごま そうめん　ごまあぶら こむぎこ あぶら
緑	ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６００kcal	２３．０g
中　７６２kcal	２８．９g

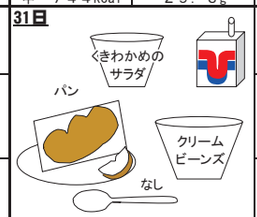
30日（月曜日）



赤	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ヨーグルト
黄	こめ くろざとう あぶら じゃがいも さとう
緑	にんにく　キャベツ しめじ エリンギ にんじん たまねぎ コーン きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６２１kcal	２１．８g
中　７７０kcal	２５．９g

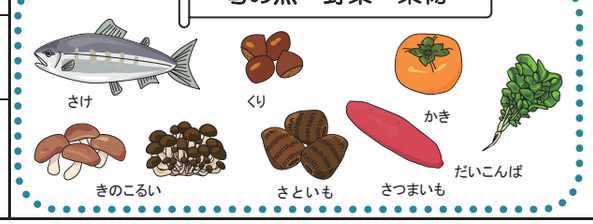
31日（火曜日）



赤	ぎゅうにゅう とうにゅう　くきわかめ とりにく だいず
黄	パン　さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら
緑	にんじん　なし しめじ パセリ たまねぎ キャベツ だいこん コーン

エネルギー	たんぱく質
小　６０３kcal	２７．９g
中　７５２kcal	３４．７g

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【三重県】

今月の味めぐり献立は『三重県』です。 **『さぶらぎごはん』**は松阪市米ノ庄町に昔から伝わるご飯です。「さぶらぎ」とは「田開き」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。

『僧兵汁』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。三重郡菰野町湯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。

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・厚あげ(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・長野・群馬・愛知)　きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬)　だいこん(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・広島・群馬)
はくさい(長野・愛媛・大分・徳島・茨城)　くり(愛媛・熊本・茨城)　なし(大分・福岡・熊本・新潟)　りんご(青森・長野・山形)　えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本)　しめじ(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（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つきます。
※　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。
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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

【イラスト提供】素鷺小学校
ゆい、定、スクイク、りゅうピー

＜松山市HP＞

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」
味めぐり：全国栄養士協議会ホームページより転載