A班

令和５年１０月 予定献立表

松山市久米学校給食共同調理場

月曜日

2日

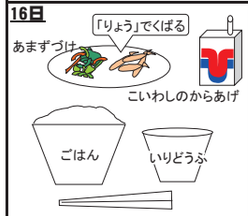
赤	ぎゅうにゅう　ひらてん　あげ　ぎゅうにく　たまご　とりにく
黄	こめ　ごまあぶら　さとう　じゃがいも　こんにゃく　ごま
緑	えだまめ　しいたけ　にんじん　たまねぎ　れんこん

	エネルギー	たんぱく質
小	６０４kcal	２５．９g
中	７６８kcal	３１．５g

9日

スポーツの日

16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	６３１kcal	２７．６g
中	７９２kcal	３３．５g

23日 味めぐり…三重県　とれたてピチピチ魚の日

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　かぼちゃ

	エネルギー	たんぱく質
小	６１０kcal	２７．２g
中	７８１kcal	３４．１g

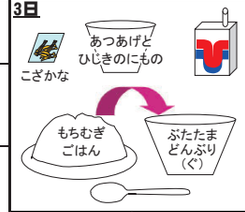
30日

赤	ぎゅうにゅう　たまご　みそ　とうふ　さば
黄	こめ　でんぷん　さとう　ごまあぶら　ごま
緑	ねぎ　たまねぎ　きゅうり　キャベツ

	エネルギー	たんぱく質
小	６０３kcal	２３．３g
中	７８９kcal	２９．８g

火曜日

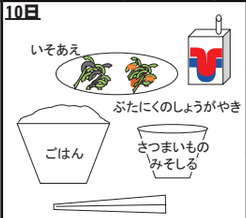
3日



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	６１４kcal	２９．０g
中	７７３kcal	３５．８g

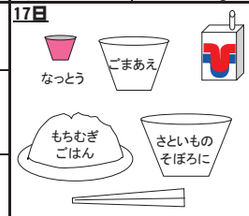
10日



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　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	５６４kcal	２３．６g
中	７２５kcal	２９．８g

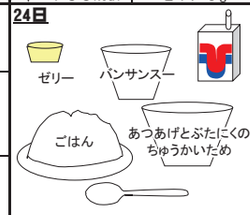
17日



赤	ぎゅうにゅう　とりにく　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	えだまめ　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	５８６kcal	２３．６g
中	７３３kcal	２７．９g

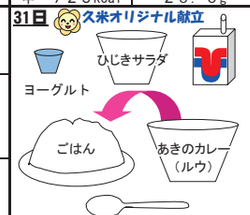
24日



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　レモンゼリー　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	５７２kcal	２０．７g
中	７２５kcal	２６．０g

31日 久米オリジナル献立



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　さつまいも　あぶら　じゃがいも　さとう
緑	にんにく　しょうが　しめじ　キャベツ　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	６３９kcal	２１．８g
中	７９５kcal	２５．８g

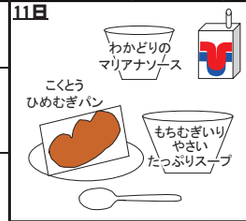
水曜日

4日

赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ホキ　ちくわ
黄	パン　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　なし　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	６２４kcal	２７．４g
中	７６５kcal	３３．５g

11日



赤	ぎゅうにゅう　ベーコン　みそ　とりにく
黄	ひめむぎパン　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	セロリ　にんじん　キャベツ　たまねぎ　かぼちゃ　グリンピース　しょうが

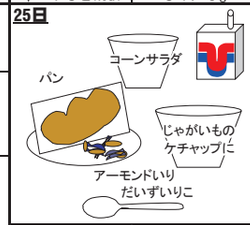
	エネルギー	たんぱく質
小	６０３kcal	２４．８g
中	７５３kcal	３０．２g

18日

赤	ぎゅうにゅう　いか　ベーコン　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	５７６kcal	２４．９g
中	７３２kcal	３１．０g

25日



赤	ぎゅうにゅう　ベーコン　にぼし　ぶたにく　だいず
黄	パン　くろざとう　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	６１３kcal	２７．０g
中	７６８kcal	３３．５g

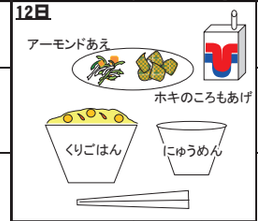
木曜日

5日 行事食…秋まつり（松山鮓）　とれたてピチピチ魚の日

赤	ぎゅうにゅう　たい　うずらたまご　とりにく　のり
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	６０６kcal	２７．２g
中	７６７kcal	３３．４g

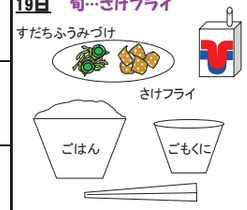
12日



赤	ぎゅうにゅう　あげ　ホキ　たまご
黄	こめ　さとう　くり　アーモンド　そうめん　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　こまつな　キャベツ

	エネルギー	たんぱく質
小	６００kcal	２２．９g
中	７５８kcal	２８．９g

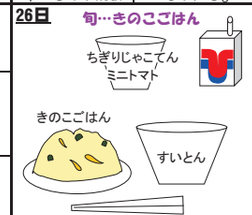
19日 旬…さけフライ



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	６４０kcal	３０．４g
中	８１７kcal	３７．８g

26日 旬…きのこごはん



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　ミニトマト　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	５７２kcal	２２．０g
中	７２７kcal	２６．９g

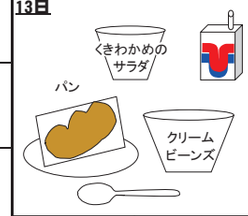
金曜日

6日 久米オリジナル献立

赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく　たまご
黄	こめ　でんぷん　さとう　こむぎこ　ちゅうかそば　ごま　パンこ　じゃがいも　さといも　あぶら
緑	にんじん　キャベツ　きくらげ　ねぎ　たけのこ　もやし　たまねぎ　しいたけ

	エネルギー	たんぱく質
小	５６５kcal	１９．９g
中	７４１kcal	２４．６g

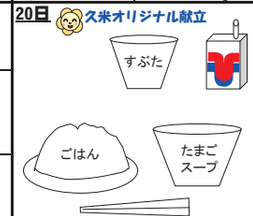
13日



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　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	６０１kcal	２８．２g
中	７５０kcal	３５．０g

20日 久米オリジナル献立



赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご　ベーコン　わかめ
黄	こめ　じゃがいも　あぶら　さとう　でんぷん
緑	ねぎ　しょうが　セロリ　きくらげ　たまねぎ　にんじん　ピーマン　たけのこ

	エネルギー	たんぱく質
小	５９４kcal	２３．５g
中	７５５kcal	２８．７g

27日

赤	ぎゅうにゅう　ぶたにく　うずらたまご　いか　えび　にぼし
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　はくさい　にんじん　きくらげ　たまねぎ　ごぼう

	エネルギー	たんぱく質
小	６１７kcal	２２．０g
中	７８４kcal	２６．９g

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』**は松阪市米ノ庄地区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

＜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