



# 令和6年10月予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p><b>あじ ながのけん 味めぐり【長野県】</b></p> <p>野沢菜は、野沢温泉の住職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><b>1日 旬…きのこスパゲッティ</b></p> <p>スイートポテパン かいそうサラダ きのこスパゲッティ アーモンドいりだいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 671kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 859kcal</td><td>33.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 671kcal	26.8g	中 859kcal	33.2g	<p><b>2日</b></p> <p>ごまいりりそあえ いわしのうめ</p> <p>くめのごはん さいこのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	23.6g	中 780kcal	28.3g	<p><b>3日</b></p> <p>しょうゆドレッシングサラダ いかのからあげ</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 571kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 730kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 571kcal	24.1g	中 730kcal	29.3g	<p><b>4日 行事食…秋祭り(松山鮓)</b></p> <p>ポイルキャベツ ぶたにくのからあげ</p> <p>まつやまずし すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 576kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	24.0g	中 742kcal	29.8g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 671kcal	26.8g																																	
中 859kcal	33.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	23.6g																																	
中 780kcal	28.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 571kcal	24.1g																																	
中 730kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 576kcal	24.0g																																	
中 742kcal	29.8g																																	
<p><b>7日 地方祭</b></p> <p>10/30(水) 久米地区でとれた”新米(しんまい)”のごはんが登場します! お楽しみに!!</p>	<p><b>8日</b></p> <p>じゃがいもとにんにくのめいめい こめこパン ほうれんそうのスープ りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>27.9g</td></tr> <tr><td>中 738kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	27.9g	中 738kcal	34.9g	<p><b>9日</b></p> <p>れんこんのきんぴら もちむぎごはん あぶたまどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	26.1g	中 779kcal	32.7g	<p><b>10日</b></p> <p>はくさいサラダ ことうパン クリームピーズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 616kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>34.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 616kcal	27.6g	中 769kcal	34.1g	<p><b>11日</b></p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ごはん ぶたにくのみそいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 733kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	23.4g	中 733kcal	28.8g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	27.9g																																	
中 738kcal	34.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	26.1g																																	
中 779kcal	32.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 616kcal	27.6g																																	
中 769kcal	34.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	23.4g																																	
中 733kcal	28.8g																																	
<p><b>14日</b></p> <p><b>スポーツの日</b></p>	<p><b>15日 旬…かきあげ(さつまいも)</b></p> <p>キャベツのおひたし かきあげ ごはん ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>25.7g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>31.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	25.7g	中 780kcal	31.7g	<p><b>16日</b></p> <p>ひじきサラダ ヨーグルト ごはん カレーライス(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>20.9g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>24.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	20.9g	中 775kcal	24.6g	<p><b>17日</b></p> <p>アーモンドいりだいごんサラダ ごはん じゃがいものうまに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 728kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	22.0g	中 728kcal	26.8g	<p><b>18日</b></p> <p>ホキのみみあげ くりいり たきこみごはん ほうちようじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	24.3g	中 764kcal	29.7g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	25.7g																																	
中 780kcal	31.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	20.9g																																	
中 775kcal	24.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 572kcal	22.0g																																	
中 728kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 611kcal	24.3g																																	
中 764kcal	29.7g																																	
<p><b>21日 味めぐり…長野県 とれたてヒチビ子魚の日</b></p> <p>こまつなのおひたし さけのたつたあげ のぎわなチャーハン きのこスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 599kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	26.6g	中 747kcal	32.9g	<p><b>22日</b></p> <p>ジャム コーンサラダ パン ポークシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 744kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	24.0g	中 744kcal	31.9g	<p><b>23日</b></p> <p>すぶた ごはん たまごスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 623kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 623kcal	24.0g	中 780kcal	29.0g	<p><b>24日</b></p> <p>さつまいもとごにぼしのあげ ごはん ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	28.0g	中 802kcal	34.3g	<p><b>25日</b></p> <p>「りよう」でくぼる すだちふうみつけ しそひじき こいわしのからあげ ごはん いり豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 776kcal</td><td>35.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	28.4g	中 776kcal	35.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 599kcal	26.6g																																	
中 747kcal	32.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	24.0g																																	
中 744kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 623kcal	24.0g																																	
中 780kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	28.0g																																	
中 802kcal	34.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	28.4g																																	
中 776kcal	35.0g																																	
<p><b>28日</b></p> <p>あまずづけ のり とうふのかわりあげ ごはん ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>26.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	21.9g	中 763kcal	26.5g	<p><b>29日</b></p> <p>とんかつソース ポイルキャベツ パン やさいスープ チキンカツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>31.9g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>40.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	31.9g	中 779kcal	40.0g	<p><b>30日</b></p> <p>ごまあえ さばのしょうがりに くめのしんまいごはん のっぺいじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 578kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 578kcal	23.2g	中 748kcal	28.7g	<p><b>31日</b></p> <p>アーモンド こんにやくサラダ チキンピラフ パンピケンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 743kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	22.5g	中 743kcal	27.5g	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	21.9g																																	
中 763kcal	26.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	31.9g																																	
中 779kcal	40.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 578kcal	23.2g																																	
中 748kcal	28.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 601kcal	22.5g																																	
中 743kcal	27.5g																																	

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) だいごん(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。  
 ※ 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/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>



<松山市HP>