



# 令和元年9月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<p><b>2日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.2kcal 25.7g 中 78.7kcal 31.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とり</p> <p>さとう</p> <p>こめ じゃがいも あぶら こんにやく ごまあぶら</p> <p>たまねぎ にんじん しめじ ねぎ</p> <p>さやいんげん ごぼう</p>	<p><b>3日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 59.0kcal 23.5g 中 76.3kcal 30.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ</p> <p>パン くるざとう ビーフン あぶら さとう</p> <p>ねぎ にんじん にんにく だいこん こまつな</p> <p>キャベツ しいたけ しょうが</p>	<p><b>4日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.1kcal 24.7g 中 76.4kcal 30.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご とり ベーコン</p> <p>こめ あぶら マカロニ こむぎこ</p> <p>えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト セロリ</p>	<p><b>5日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 65.5kcal 27.0g 中 81.3kcal 34.0g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず</p> <p>パン くるざとう あぶら じゃがいも さとう</p> <p>にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ トマトピューレー なし</p>	<p><b>6日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.7kcal 20.0g 中 77.8kcal 25.4g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ</p> <p>こめ さとう あぶら じゃがいも むぎ くるざとう</p> <p>にんにく トマト さやいんげん なす</p> <p>にんじん たまねぎ きゅうり</p>
<p><b>9日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.3kcal 22.1g 中 78.7kcal 27.8g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ ぶたにく かつしやも(か'リ)</p> <p>こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう</p> <p>もやし にんじん しいたけ たけのこ ねぎ レモン キャベツ</p>	<p><b>10日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.8kcal 26.9g 中 75.5kcal 33.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく たら</p> <p>パン じゃがいも こめ あぶら でんぶん ごまあぶら</p> <p>キャベツ ぶどう</p> <p>にんじん たまねぎ にんにく きょうねぎ コーン ピーマン</p>	<p><b>11日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 60.2kcal 23.9g 中 76.2kcal 29.9g</p>	<p>ぎゅうにゅう こうやどうふ ずらたまご ぶたにく</p> <p>こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら</p> <p>にんじん しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ きくらげ</p>	<p><b>12日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.5kcal 23.4g 中 81.6kcal 29.1g</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく</p> <p>パン あぶら スパゲティ さとう カシューナッツ</p> <p>トマト ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな トマト</p>	<p><b>13日 行事食…お月見 (いもたき)</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 67.0kcal 23.5g 中 85.0kcal 28.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう あげ とり たまご かつおぶし のり</p> <p>こめ こんにやく すいとん さといも さとう</p> <p>しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん かぼち</p>
<p><b>16日</b></p> <p>けいろう ひ <b>敬老の日</b></p>	<p><b>17日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 63.3kcal 24.4g 中 82.5kcal 31.4g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.6kcal 25.3g 中 77.1kcal 31.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とり</p> <p>みかんパン じゃがいも ごまあぶら こめ くるざとう</p> <p>セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん</p>	<p><b>19日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 69.1kcal 25.2g 中 86.6kcal 30.6g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たちうお</p> <p>こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう でんぶん</p> <p>にんじん しょうが すだち きゅうり キャベツ</p>	<p><b>20日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 24.5g 中 76.7kcal 30.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン にあし</p> <p>パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう</p> <p>チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり</p>		
<p><b>23日</b></p> <p>しゅうぶん ひ <b>秋分の日</b></p>	<p><b>24日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.9kcal 23.3g 中 82.6kcal 28.9g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.9kcal 20.4g 中 79.2kcal 25.7g</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ</p> <p>すもの こめ じゃがいも さとう</p> <p>えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</p>	<p>ぎゅうにゅう たこ かまぼこ あおりの うずらたまご</p> <p>こめ そうめん あぶら じゃがいも こむぎこ</p> <p>うめ なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ</p>	<p><b>26日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 64.7kcal 24.3g 中 79.7kcal 29.5g</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ ヨーグルト</p> <p>パン こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら</p> <p>たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり</p>	<p><b>27日 味めぐり…愛媛県</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 61.8kcal 21.6g 中 78.1kcal 26.2g</p>	<p>ぎゅうにゅう とうふ たまご あけ じゃこすりみ</p> <p>こめ もちむぎ さといも さとう こむぎこ</p> <p>たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな</p>	
<p><b>30日</b></p> <p>旬…さんまの塩焼き</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 22.4g 中 77.4kcal 26.8g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p>		<p><b>味めぐり</b></p> <p>今月は、愛媛県の特産品を使った「もち麦ご飯」と郷土料理の「じゃこてん」です。もち麦は、はだか麦の一種で、他の種類の麦に比べて粘りがあり、もちもちとした食感が特徴です。愛媛県は、もち麦の生産量が全国一位です。じゃこてんは、小魚を骨ごとすりつぶして油で揚げたもので、カルシウムが豊富に含まれています。じゃこてんは、そのままでも食べられますが、おでんや鍋料理、炒め物など、さまざまな料理に使われます。</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) ホキ(ニュージーランド) たら(アメリカ) たちうお(愛媛) さんま(北海道・宮城) えび(インドネシア) たこ(愛媛) 小煮干(愛媛) かまぼこ(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(愛媛・北海道) にんじん(北海道) かぼち(北海道・愛媛) きゅうり(愛媛・熊本・宮崎) 里芋(大分) ピーマン(愛媛・宮崎) キャベツ(長野・群馬・愛媛・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島) チンゲンサイ(徳島・静岡・長野) 長なす(愛媛) ごぼう(岡山) ねぎ(香川・高知・徳島) しょうが(高知・熊本) パセリ(長野・香川) セロリ(長野) しめじ(香川・愛媛) えのきたけ(愛媛・熊本・宮崎) トマト(愛媛・熊本・北海道) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) わかめ(徳島・兵庫) すき昆布(北海道) 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  
 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。  
 ※ 松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>