

# 令和2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>旬の魚・野菜・果物</b></p>	<p><b>広島県の味めぐり</b></p> <p>今月は、広島県の味めぐりです。 広島県には、牡蠣、レモン、こいwash、広島菜と特産品がたくさんあります。 広島菜飯に使用する「広島菜漬け」は広島県産の伝統的な漬菜です。一株がとて大きく、漬物に加工すると程よい歯切れがあり、わさびと似た成分のピリっとした香味があります。</p>	<p><b>我が家の献立</b></p> <p>学校給食で食べた我が家の献立 ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り入れました。 お楽しみに！</p>	<p><b>1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 629kcal 26.5g 中 809kcal 33.3g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 23.4g 中 755kcal 28.4g</p>
<p><b>5日 行事食…秋まつり (松山餅)</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 26.1g 中 816kcal 32.2g</p>	<p><b>6日 旬…さつまいものかきあげ</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 645kcal 21.8g 中 807kcal 26.5g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 27.6g 中 789kcal 34.1g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.3g 中 782kcal 30.4g</p>	<p><b>9日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 22.6g 中 784kcal 27.6g</p>
<p><b>12日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 24.0g 中 802kcal 28.1g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 26.5g 中 785kcal 32.8g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 29.1g 中 796kcal 37.3g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 24.5g 中 817kcal 29.9g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.4g 中 776kcal 27.6g</p>
<p><b>19日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.8g 中 797kcal 31.7g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 24.7g 中 802kcal 30.3g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 24.7g 中 813kcal 34.4g</p>	<p><b>22日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 28.3g 中 797kcal 35.3g</p>	<p><b>23日 旬…きのこスパゲティ</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 26.0g 中 772kcal 32.7g</p>
<p><b>26日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 656kcal 22.9g 中 838kcal 28.0g</p>	<p><b>27日 味めぐり…広島県</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 663kcal 24.0g 中 840kcal 29.5g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 24.0g 中 789kcal 29.5g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 25.2g 中 797kcal 31.4g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>エネルギー たんぱく質 小 637kcal 30.7g 中 828kcal 38.2g</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) いわし(愛媛) たい(愛媛) 小煮干し(愛媛) さけ(北海道) えび(インドネシア) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) かまぼこ・すり身(北海道) 厚揚げ・生揚げ・豆腐(カナダ) 大豆(北海道) 里芋(愛媛・九州地方) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・宮崎) かぼちゃ(北海道・メキシコ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉・広島) チンゲンサイ(徳島・長野・福岡・熊本・静岡・大分) 人参(北海道) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・宮崎) ごぼう(岡山・北海道・青森・宮崎) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川) わかめ(宮城) ひじき(松山) くわわかめ(徳島・岩手)

※ (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。  
 ※ 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。  
 ※ 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>