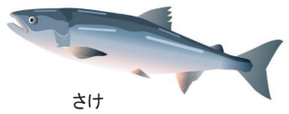
B班　八坂小　東雲小　東中

令和3年10月 予定献立表

松山市八坂学校給食共同調理場

月曜日　火曜日　水曜日　木曜日　金曜日

旬の魚・野菜・果物


さけ

さつまいも

だいこんば

しいたけ

しめじ

さといも

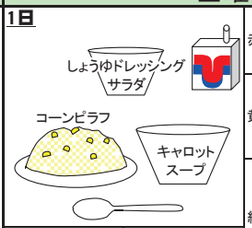
くり

かき

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。
栗は、秋を感じる食べ物のひとつです。ゆで栗や焼き栗・煮物・お寿司・お菓子など、様々な料理に使われます。
愛媛県は、栗の生産量 全国第3位を誇り、伊予市・大洲市・西予市を中心に栽培されています。今月は、愛媛県産の栗を使って**『栗ご飯』**にしています。

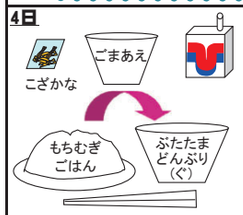
1日



エネルギー	たんぱく質
小 630kcal	21.1g
中 787kcal	25.9g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうにゅう　ベーコン　とりにく　わかめ
黄：こめ　あぶら　じゃがいも　さとう
緑：えだまめ　コーン　たまねぎ　にんじん　パセリ　キャベツ　こまつな

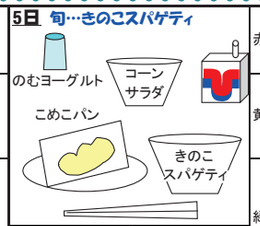
4日



エネルギー	たんぱく質
小 614kcal	25.4g
中 766kcal	31.2g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご　にぼし
黄：こめ　もちむぎ　さとう　ごま　でんぷん
緑：ねぎ　しいたけ　たまねぎ　にんじん　キャベツ　こまつな

5日 旬…きのこスパゲティ



エネルギー	たんぱく質
小 635kcal	29.2g
中 796kcal	36.1g

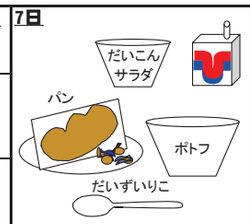
赤：ぎゅうにゅう　いか　ベーコン　のむヨーグルト
黄：こめこパン　あぶら　スパゲティ　さとう
緑：たまねぎ　にんにく　にんじん　きゅうり　しめじ　キャベツ　エリンギ　コーン　えのきたけ　マッシュルーム　パセリ

6日 行事食…秋まつり（松山酢）

エネルギー	たんぱく質
小 654kcal	28.6g
中 838kcal	35.6g

赤：ぎゅうにゅう　たい　うずらたまご　わかめ　とりにく　とうふ　のり
黄：こめ　さとう　でんぷん　あぶら
緑：しいたけ　にんじん　れんこん　さやいんげん　ねぎ　たまねぎ　しょうが

7日



エネルギー	たんぱく質
小 603kcal	25.7g
中 750kcal	31.1g

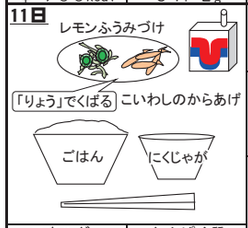
赤：ぎゅうにゅう　ポークウインナー　にぼし　だいず
黄：パン　じゃがいも　あぶら　さとう
緑：にんじん　キャベツ　セロリ　たまねぎ　だいこん　きゅうり

8日

エネルギー	たんぱく質
小 624kcal	27.5g
中 790kcal	33.8g

赤：ぎゅうにゅう　あげ　とうふ　とりにく　たまご　ちくわ　ホキ　ごま
黄：こめ　さとう　さといも　あぶら　こむぎこ
緑：ねぎ　しいたけ　にんじん　パセリ　キャベツ　きゅうり

11日



エネルギー	たんぱく質
小 659kcal	25.1g
中 837kcal	31.0g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　いわし
黄：こめ　でんぷん　あぶら　こんにゃく　じゃがいも　さとう
緑：にんじん　グリンピース　たまねぎ　だいこん　レモン　きゅうり

12日

エネルギー	たんぱく質
小 596kcal	25.4g
中 751kcal	31.3g

赤：ぎゅうにゅう　たまご　ぶたにく　ベーコン　みそ
黄：パン　さとう　でんぷん　ごまあぶら　じゃがいも　あぶら
緑：パセリ　キャベツ　にんじん　きくらげ　たまねぎ　りんご　しめじ　エリンギ　しょうが　ピーマン

13日

エネルギー	たんぱく質
小 623kcal	27.8g
中 775kcal	34.3g

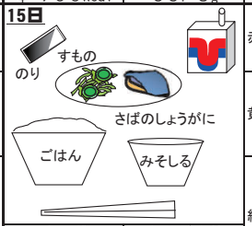
赤：ぎゅうにゅう　あげ　とうふ　とりにく　いか　ひじき　たまご
黄：こめ　さとう　あぶら　こんにゃく　こむぎこ
緑：えだまめ　しそ　しいたけ　にんじん　えのきたけ　こまつな　ねぎ　たまねぎ

14日

エネルギー	たんぱく質
小 632kcal	28.5g
中 789kcal	35.3g

赤：ぎゅうにゅう　こうずたまご　ぶたにく　えび
黄：パン　さとう　ごまあぶら　ビーフン　じゃがいも　あぶら
緑：たけのこ　にんじん　チンゲンサイ　しいたけ　たまねぎ　グリンピース　なし

15日



エネルギー	たんぱく質
小 613kcal	22.9g
中 762kcal	27.0g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　さば　とうふ　わかめ　あげ　のり
黄：こめ　じゃがいも　でんぷん　さとう
緑：こまつな　たまねぎ　しょうが　キャベツ　きゅうり

18日

エネルギー	たんぱく質
小 688kcal	29.5g
中 857kcal	36.4g

赤：ぎゅうにゅう　ひらてん　ひじき　あげ　たまご　とりにく　ホキ　だいず
黄：こめ　でんぷん　あぶら　こむぎこ　さとう　こんにゃく
緑：にんじん　チンゲンサイ　キャベツ

19日

エネルギー	たんぱく質
小 679kcal	24.3g
中 830kcal	29.9g

赤：ぎゅうにゅう　チーズ　こんぶ　とりにく　のり　わかめ　あかとさかのり　しろとさかのり　ポークウインナー
黄：パン　マカロニ　あぶら　さとう　じゃがいも　りんごゼリー
緑：たまねぎ　コーン　にんじん　えだまめ　キャベツ　きゅうり

20日 味めぐり…愛媛県

エネルギー	たんぱく質
小 601kcal	22.2g
中 764kcal	27.5g

赤：ぎゅうにゅう　あげ　たまご　ぶたにく　じゃこすりみ
黄：こめ　くり　こむぎこ　あぶら　さとう
緑：ねぎ　キャベツ　たけのこ　もやし　にんじん　しいたけ　たまねぎ　ごぼう

21日

エネルギー	たんぱく質
小 608kcal	30.1g
中 775kcal	37.7g

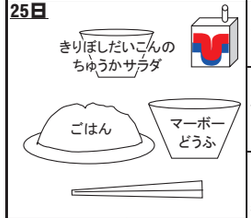
赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　えび
黄：パン　あぶら　くろざとう　ごま　ちゅうかそば　ごまあぶら　こむぎこ　でんぷん
緑：きくらげ　キャベツ　ねぎ　たけのこ　もやし　にんじん　しょうが　きゅうり

22日

エネルギー	たんぱく質
小 659kcal	28.5g
中 825kcal	34.4g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　なっとう　あげどうふ　ぶたにく
黄：こめ　こんにゃく　あぶら　さとう　アーモンド
緑：にんじん　キャベツ　たまねぎ　たけのこ　ピーマン　きくらげ　しょうが　ほうれんそう

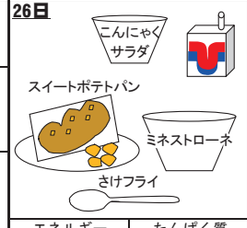
25日



エネルギー	たんぱく質
小 596kcal	24.7g
中 753kcal	30.3g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　ぶたにく　とうふ
黄：こめ　ごまあぶら　でんぷん　あぶら　さとう　はるさめ
緑：きょうねぎ　にんじん　にら　しいたけ　たけのこ　きくらげ　しょうが　きゅうり　にんにく　たまねぎ　きりぼしだいこん

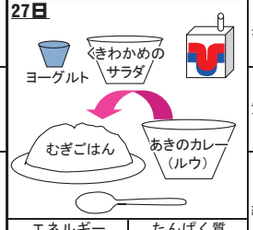
26日



エネルギー	たんぱく質
小 681kcal	31.2g
中 855kcal	38.7g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　さけ　たまご
黄：パン　パンこ　さつまいも　こむぎこ　さとう　ごまあぶら　じゃがいも　こんにゃく　あぶら
緑：セロリ　キャベツ　トマト　だいこん　にんじん　たまねぎ　コーン　きゅうり

27日



エネルギー	たんぱく質
小 653kcal	22.3g
中 852kcal	27.4g

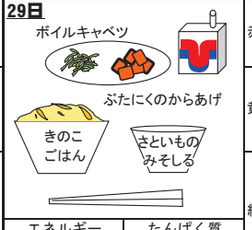
赤：ぎゅうにゅう　とりにく　くきわかめ　ヨーグルト
黄：こめ　ごまあぶら　むぎ　さとう　くろざとう　ごま　あぶら　さつまいも
緑：にんにく　キャベツ　しめじ　にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　コーン　きゅうり

28日 旬…さつまいものからあげ

エネルギー	たんぱく質
小 680kcal	28.0g
中 849kcal	34.4g

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　だいず　ぶたにく
黄：パン　もちむぎ　あぶら　さつまいも
緑：キャベツ　にんじん　セロリ　たまねぎ　かぼちゃ　にんにく　トマト

29日



エネルギー	たんぱく質
小 610kcal	25.7g
中 776kcal	32.1g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　みそ　あげ　とうふ　こんぶ　ぶたにく
黄：こめ　あぶら　さといも　でんぷん
緑：まいたけ　にんじん　しめじ　ねぎ　たまねぎ　キャベツ

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)　さば(岩手・九州)　いわし(鹿児島)　さけ(北海道)　ホキ(ニュージーランド)　えび(インドネシア)　いか(南米)　豆腐・あげ(カナダ・アメリカ)　平天・ちくわ(北海道・ベトナム)　大豆(北海道・富山・新潟)　押もち麦(愛媛)　ひじき(松山)
じゃがいも(北海道)　さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉)　かぼちゃ(北海道)　こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・栃木・群馬)　にんじん(北海道)　キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・福岡)　きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本)　だいこん(北海道・青森・愛媛)　たけのこ(愛媛)
たまねぎ(北海道)　なし(大分・福岡)　りんご(青森・長野・岩手)　栗(愛媛)　里芋(九州)　れんこん(徳島)　えのき茸(愛媛・宮崎・長野)　しめじ(香川・広島・福岡)　まいたけ(福岡・新潟)　エリンギ(香川・福岡・広島)　しいたけ(日本)　きくらげ(松山)　わかめ(日本)

※（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付きます。
※　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