



# 令和3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>あじ 味めぐり【徳島県】</b></p> <p>今月の味めぐりは徳島県です。「鳴門の渦潮」に育まれた「鳴門わかめ」は歯ごたえと風味の良さが特徴です。また、さつまいもの「鳴門金時」は吉野川の恵みがもたらした砂地畑で作られます。鮮やかな紅色の皮とホクホクした食感が人気です。「すだち」は徳島県を代表する柑橘です。さわやかな酸味とすがすがしい香りは料理を引き立てます。</p>		<p><b>1日</b></p> <p>ドリンク サラダ パン ポテト ホキのいそべあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.9.0g 中 7.88kcal 3.5.8g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>トマト こんにゃく もちむぎ ドライカレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.66kcal 2.5.3g 中 8.46kcal 3.2.2g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>ホキの ピリカラフル ぶたにくの しょうがやき チャーハン ワンタン スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.5.6g 中 7.83kcal 3.1.9g</p>
<p><b>6日</b></p> <p>つくだに きんぴら ごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.79kcal 2.4.0g 中 8.45kcal 2.9.0g</p>	<p><b>7日 味めぐり...徳島県</b></p> <p>すだちあえ わかめ さつまいも みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 2.5.5g 中 7.99kcal 3.3.6g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>あおなの アーモンドあえ パン イタリアン スパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.30kcal 2.3.2g 中 8.04kcal 2.8.4g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>いそあえ はもてんぶら うめごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.6.7g 中 7.54kcal 3.4.8g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>にくだんごの あまずし ごはん にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.3.7g 中 7.75kcal 2.9.7g</p>
<p><b>13日</b></p> <p>キャベツのおひたし えびのこらみあげ ごはん ちくぜんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.6.4g 中 7.71kcal 3.2.5g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>だいずとひじきの かきあげ むぎごはん ぶたたま どんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.6.3g 中 8.21kcal 3.3.5g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>きわかめの サラダ ごはん じゃがいもの ベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.13kcal 2.1.1g 中 7.71kcal 2.5.2g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>おひたし 「りょう」でくばる こいわしの からあげ ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 2.2.7g 中 7.92kcal 2.7.7g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>ひじき サラダ パン ポーク ビーンズ ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.59kcal 2.7.0g 中 8.22kcal 3.3.0g</p>
<p><b>20日</b></p> <p>けいろう ひ <b>敬老の日</b></p>	<p><b>21日 行事食...お月見 (いもたき)</b></p> <p>すもの ちくわのいそべあげ ごはん いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.1.9g 中 8.03kcal 2.6.7g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>フレンチ サラダ みかんパン ようふう にこみ だんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.4.5g 中 7.82kcal 3.0.1g</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>ポイルキャベツ ホキの ころもあげ えびピラフ クリーム スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.62kcal 2.9.3g 中 8.50kcal 3.7.1g</p>
<p><b>27日 旬...さんまの塩焼き</b></p> <p>ごまあえ さんまのしおやき ごはん すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 2.4.5g 中 7.57kcal 3.0.0g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>のむヨーグルト かぼちゃの かきあげ とうもろこしごはん にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.0.8g 中 7.81kcal 2.5.5g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>パイン ナムル ごはん こうやどろふの ちゅうかいだめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.00kcal 2.1.4g 中 7.62kcal 2.7.3g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>そくせきづけ たちうおのからあげ ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.90kcal 2.5.1g 中 8.65kcal 3.0.6g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>なし さんま きゅうり ぶどう たちうお はも すだち</p>

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さんま(宮城) いわし(香川) たちうお(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) はも(愛媛) 豆腐・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・愛知・富山) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) ひじき(松山) わかめ(日本) きわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・石川) チンゲン菜(徳島・長野・熊本・福岡・静岡) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・北海道) すだち(徳島) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島・北海道) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なす(愛媛) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(島根)

※ (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】  
 ※ ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり  
旬…旬の食材を生かした献立  
☺…三津浜独自献立の日

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>