道後小　桑原小
湯築小　北久米小
福音小　拓南中
道後中　桑原中

B班

令和２年９月 予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

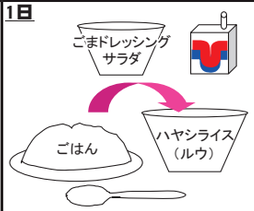
学校給食で食べたい 我が家の献立

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。
今月は、
８日・・鶏五目炊き込みごはん
１５日・・豚肉となすの甘辛炒め

月曜日

火曜日

1日



エネルギー	たんぱく質
小　６２９kcal	１９．９g
中　７９６kcal	２３．９g

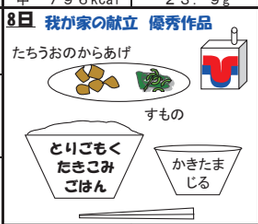
赤：ぎゅうにゅう　ぎゅうにく
黄：こめ　あぶら　さとう　じゃがいも　ごま　くろざとう
緑：たまねぎ　にんじん　にんにく　えだまめ　こまつな　キャベツ　トマトピューレー

7日

エネルギー	たんぱく質
小　５９４kcal	２３．３g
中　７６８kcal	２９．８g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず
黄：こめ　さとう　むぎ　あぶら　パンこ　くろざとう
緑：たまねぎ　にんじん　ピーマン　トマト　コーン　キャベツ　きゅうり

8日　我が家の献立　優秀作品



エネルギー	たんぱく質
小　６５７kcal	２５．０g
中　８３６kcal	３１．４g

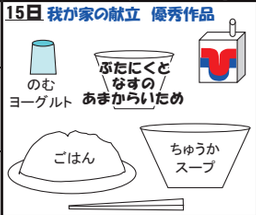
赤：ぎゅうにゅう　とりにく　たちうお　たまご　とうふ
黄：こめ　こむぎこ　あぶら　こんにゃく　さとう　でんぷん
緑：しいたけ　ごぼう　にんじん　ねぎ　たまねぎ　きゅうり　キャベツ

14日　行事食…敬老の日（せきはん）

エネルギー	たんぱく質
小　６００kcal	２７．７g
中　７６７kcal	３４．４g

赤：ぎゅうにゅう　あげ　たまご　ぶたにく　のり　はも
黄：こめ　さとう　もちごめ　あずき　こむぎこ　あぶら
緑：ねぎ　キャベツ　たけのこ　もやし　にんじん　しいたけ　しょうが　こまつな

15日　我が家の献立　優秀作品

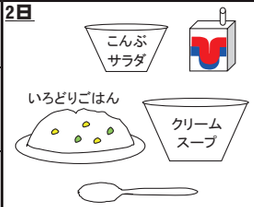


エネルギー	たんぱく質
小　６１６kcal	２５．４g
中　７７４kcal	３１．２g

赤：ぎゅうにゅう　とりにく　あげどうふ　ぶたにく　ヨーグルト　うずらたまご
黄：こめ　はるさめ　こんにゃく　ごまあぶら　さとう
緑：ねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ　なす　ピーマン　しょうが

水曜日

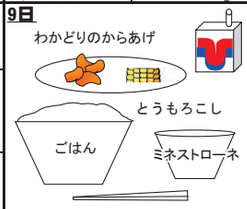
2日



エネルギー	たんぱく質
小　６４２kcal	２１．８g
中　７９４kcal	２６．３g

赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　こんぶ　とりにく　ウインナー
黄：こめ　さとう　じゃがいも　ごまあぶら　ごま　あぶら
緑：えだまめ　コーン　たまねぎ　にんじん　きゅうり　キャベツ　パセリ

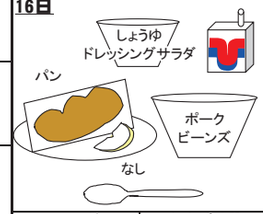
9日



エネルギー	たんぱく質
小　６２７kcal	２５．０g
中　８１８kcal	３１．６g

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　とりにく
黄：こめ　あぶら　もちむぎ　でんぷん
緑：パセリ　コーン　セロリ　レタス　にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　しょうが

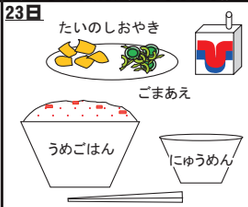
16日



エネルギー	たんぱく質
小　６５７kcal	２７．３g
中　８１９kcal	３３．６g

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　わかめ　だいず　ぶたにく
黄：パン　あぶら　くろざとう　じゃがいも　さとう
緑：たまねぎ　にんじん　にんにく　トマトピューレー　こまつな　キャベツ　なし

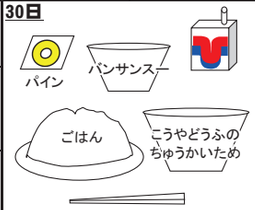
23日



エネルギー	たんぱく質
小　６００kcal	２４．９g
中　７４４kcal	３０．４g

赤：ぎゅうにゅう　あげ　たまご　たい
黄：こめ　そうめん　ごま　さとう
緑：うめ　キャベツ　なす　ねぎ　しいたけ　にんじん　たまねぎ　こまつな

30日



エネルギー	たんぱく質
小　６１８kcal	２２．５g
中　７８４kcal	２８．０g

赤：ぎゅうにゅう　うずらたまご　こうやどうふ　ぶたにく
黄：こめ　はるさめ　あぶら　ごまあぶら　さとう　でんぷん　ごま
緑：きくらげ　しょうが　ピーマン　だいこん　たまねぎ　きゅうり　たけのこ　にんじん　キャベツ　パイナップル

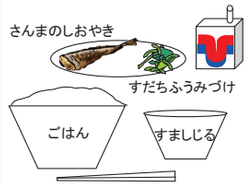
木曜日

3日　味めぐり・・・沖縄県

エネルギー	たんぱく質
小　６４７kcal	２４．８g
中　８１８kcal	３１．０g

赤：ぎゅうにゅう　こんぶ　たまご　ぶたにく　にぼし　もずく　えび　とうふ　うずらたまご
黄：こめ　こむぎこ　あぶら　ゼリー　さとう
緑：しいたけ　かぼちゃ　にんじん　えだまめ　ねぎ　たまねぎ　えのきたけ　ゴーヤ

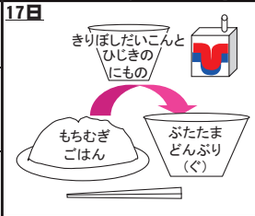
10日　旬・・・さんまの塩焼き



エネルギー	たんぱく質
小　６１０kcal	２１．８g
中　７５５kcal	２６．０g

赤：ぎゅうにゅう　とうふ　ひょっつる　さんま
黄：こめ　さとう
緑：たまねぎ　えのきたけ　ねぎ　キャベツ　にんじん　きゅうり　すだち

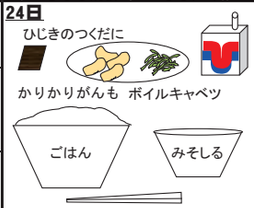
17日



エネルギー	たんぱく質
小　６４１kcal	２６．３g
中　８０５kcal	３３．１g

赤：ぎゅうにゅう　たまご　とりにく　ぶたにく　ひじき　あげどうふ
黄：こめ　もちむぎ　さとう　あぶら
緑：ねぎ　しいたけ　にんじん　たまねぎ　ごぼう　きりぼしだいこん

24日

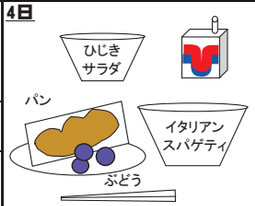


エネルギー	たんぱく質
小　６４３kcal	２１．９g
中　８０７kcal	２６．３g

赤：ぎゅうにゅう　みそ　たまご　とりにく　とうふ　あげ　まぐろ　じゃこすりみ　ひじきのつくだに
黄：こめ　でんぷん　こんにゃく　さとう　さといも　あぶら　コーンフレーク
緑：ねぎ　しょうが　にんじん　きくらげ　だいこん　ごぼう　えだまめ　キャベツ　チンゲンサイ

金曜日

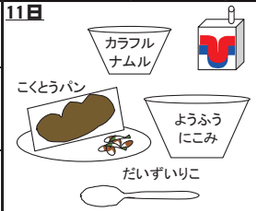
4日



エネルギー	たんぱく質
小　６２８kcal	２２．３g
中　７９５kcal	２７．５g

赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　ぶたにく　ひじき
黄：パン　あぶら　さとう　スパゲティ
緑：たまねぎ　コーン　にんじん　ぶどう　ピーマン　トマト　マッシュルーム　キャベツ　きゅうり

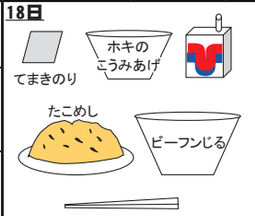
11日



エネルギー	たんぱく質
小　６８８kcal	２９．８g
中　８６０kcal	３６．９g

赤：ぎゅうにゅう　にぼし　とりにく　ポークウインナー　だいず
黄：パン　ごま　さとう　くろざとう　ごまあぶら　じゃがいも
緑：にんじん　コーン　キャベツ　セロリ　パセリ　たまねぎ　きゅうり　きりぼしだいこん

18日



エネルギー	たんぱく質
小　６２９kcal	３０．３g
中　７９４kcal	３８．１g

赤：ぎゅうにゅう　たこ　ホキ　あげ　たまご　ぶたにく　のり
黄：こめ　さとう　ごまあぶら　ビーフン　こむぎこ　あぶら
緑：ごぼう　にんじん　ねぎ　もやし　しいたけ　たけのこ　パセリ

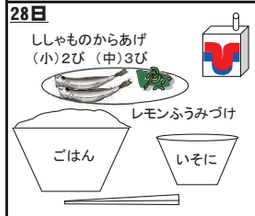
25日

エネルギー	たんぱく質
小　６１３kcal	２９．４g
中　７７４kcal	３７．４g

赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく
黄：パン　じゃがいも　あぶら　さとう
緑：コーン　にんにく　セロリ　トマト　パセリ　なし　にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　トマトピューレー

旬の魚・野菜・果物

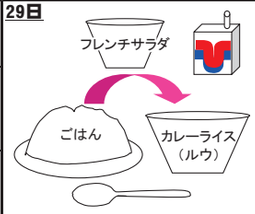
28日



エネルギー	たんぱく質
小　６２１kcal	２６．０g
中　８０６kcal	３３．０g

赤：ぎゅうにゅう　ひじき　とりにく　だいず　あげ　カラフトししゃも（カペリン）
黄：こめ　こむぎこ　あぶら　こんにゃく　さとう　でんぷん
緑：にんじん　きゅうり　レモン　キャベツ

29日



エネルギー	たんぱく質
小　６９３kcal	２１．０g
中　８６４kcal	２５．１g

赤：ぎゅうにゅう　チーズ　ぎゅうにく
黄：こめ　くろざとう　あぶら　じゃがいも　さとう
緑：えだまめ　にんにく　にんじん　たまねぎ　みかん　きゅうり　キャベツ

～ 味めぐり（沖縄県） ～

沖縄県の郷土料理は「琉球料理」とも呼ばれ、琉球料理は、2019年に日本遺産として認定されています。個性豊かな料理がたくさんあり、「ジューシー」は沖縄の炊き込みご飯のことで、ラード（豚肉の脂）や豚肉スープ、鰹だしを一緒に炊き込みます。給食では、沖縄の代表的な食材の豚肉と昆布を入れて炊いています。

沖縄料理には、「アーサー汁」や「ジーマーミ豆腐」、豚肉を使った「ラフテー」「ソーキ」「ミミガー」ゴーヤを使った「ゴーヤチャンプルー」など多くの料理があります。

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)　さんま(北海道)　たい(愛媛)　はも(愛媛)　ししゃも(北欧)　えび(インドネシア)　豆腐・あげ(カナダ)　大豆(北海道)　小豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　高野豆腐(アメリカ・カナダ)　里芋(九州)　じゃがいも(北海道)
かぼちゃ(北海道・岡山)　こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉)　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・熊本・高知・北海道)　ごぼう(岡山・宮崎・北海道・青森)　だいこん(北海道・青森)　たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀)
長なす(愛媛)　なし(徳島・福岡・大分)　ぶどう(愛媛)　すだち(徳島)　えのきたけ(愛媛・宮崎・長野)　しいたけ(長野)　マッシュルーム(千葉)　きくらげ(愛媛)　たけのこ(愛媛)　わかめ(宮城)　ひじき(松山)　青のり(愛媛)　こんぶ(北海道)　もずく(沖縄)

※（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