



# 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>広島県には、牡蠣、レモン、こいわし、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。一株がとても大きく、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風味があります。</p>	<p><b>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></p> <p>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、                  19日・ジャーマンポテト                  22日・中華風炊き込みご飯</p>	<p><b>1日 行事食…お月見 (いもたき)</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 809kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	27.4g	中 809kcal	33.3g	<p><b>2日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 654kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 814kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 654kcal	27.4g	中 814kcal	33.8g																		
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	27.4g																																	
中 809kcal	33.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 654kcal	27.4g																																	
中 814kcal	33.8g																																	
<p><b>5日 旬…さつまいものかきあげ</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>26.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	21.5g	中 803kcal	26.3g	<p><b>6日 行事食…秋まつり (松山餅)</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	26.1g	中 816kcal	32.2g	<p><b>7日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	28.0g	中 805kcal	34.6g	<p><b>8日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 573kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 808kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 573kcal	24.1g	中 808kcal	30.0g	<p><b>9日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 663kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 822kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 663kcal	22.9g	中 822kcal	28.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	21.5g																																	
中 803kcal	26.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	26.1g																																	
中 816kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	28.0g																																	
中 805kcal	34.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 573kcal	24.1g																																	
中 808kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 663kcal	22.9g																																	
中 822kcal	28.0g																																	
<p><b>12日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 646kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 802kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 646kcal	24.0g	中 802kcal	28.1g	<p><b>13日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 812kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	26.2g	中 812kcal	33.1g	<p><b>14日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 610kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 774kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 610kcal	23.6g	中 774kcal	29.7g	<p><b>15日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 804kcal</td><td>34.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	27.7g	中 804kcal	34.4g	<p><b>16日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 647kcal</td><td>27.2g</td></tr> <tr><td>中 826kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 647kcal	27.2g	中 826kcal	33.8g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 646kcal	24.0g																																	
中 802kcal	28.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	26.2g																																	
中 812kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 610kcal	23.6g																																	
中 774kcal	29.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 628kcal	27.7g																																	
中 804kcal	34.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 647kcal	27.2g																																	
中 826kcal	33.8g																																	
<p><b>19日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	21.7g	中 803kcal	26.9g	<p><b>20日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 653kcal</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>32.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 653kcal	26.7g	中 820kcal	32.8g	<p><b>21日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 658kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>24.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 658kcal	20.5g	中 816kcal	24.4g	<p><b>22日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	28.3g	中 797kcal	35.3g	<p><b>23日 旬…きこのスパゲティ</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	25.2g	中 785kcal	32.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	21.7g																																	
中 803kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 653kcal	26.7g																																	
中 820kcal	32.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 658kcal	20.5g																																	
中 816kcal	24.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	28.3g																																	
中 797kcal	35.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	25.2g																																	
中 785kcal	32.2g																																	
<p><b>26日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 656kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 838kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	22.9g	中 838kcal	28.0g	<p><b>27日 味めぐり…広島県</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 675kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 856kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 675kcal	24.1g	中 856kcal	29.6g	<p><b>28日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 773kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	25.3g	中 773kcal	30.4g	<p><b>29日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>31.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	25.2g	中 797kcal	31.4g	<p><b>30日</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 656kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 812kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 656kcal	24.1g	中 812kcal	29.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	22.9g																																	
中 838kcal	28.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 675kcal	24.1g																																	
中 856kcal	29.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	25.3g																																	
中 773kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	25.2g																																	
中 797kcal	31.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 656kcal	24.1g																																	
中 812kcal	29.6g																																	

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。 **味めぐり**…日本の味めぐり

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】

※ 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/gakkoukyusoku.html>