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3年10月 予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

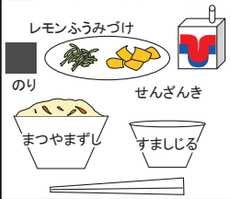
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

旬の魚・野菜・果物

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐりの献立は、愛媛県産の栗を使った『栗ご飯』です。
愛媛県の栗は、伊予市、大洲市、西予市を中心に栽培され、生産量は全国第3位です。
栗は、秋を感じる食べ物のひとつです。ゆで栗や焼き栗にしたり、煮物お寿司、お菓子など様々な料理に使われます。

1日 行事食…秋まつり（松山酢）



エネルギー	たんぱく質
小 653kcal	27．3g
中 837kcal	34．3g

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／だいこん／にんじん／きゅうり／れんこん／レモン／さやいんげん／ねぎ／たまねぎ／しょうが

4日

エネルギー	たんぱく質
小 659kcal	29．2g
中 827kcal	35．0g

赤：ぎゅうにゅう／ぎゅうにく／たい
黄：こめ／あぶら／こんにゃく／じゃがいも／さとう
緑：にんじん／えだまめ／たまねぎ／うめ／キャベツ／しめじ

5日 旬…きのこスパゲティ

エネルギー	たんぱく質
小 666kcal	30．4g
中 846kcal	38．4g

赤：ぎゅうにゅう／ポークウインナー／ベーコン／にぼし／だいず
黄：こめこパン／あぶら／スパゲティ／さとう
緑：たまねぎ／にんじん／しめじ／エリンギ／えのきたけ／マッシュルーム／パセリ／きゅうり／キャベツ／コーン

6日 味めぐり…愛媛県

エネルギー	たんぱく質
小 593kcal	21．6g
中 754kcal	26．7g

赤：ぎゅうにゅう／あげ／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

7日

エネルギー	たんぱく質
小 630kcal	21．1g
中 787kcal	25．9g

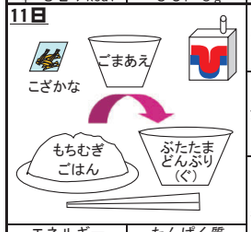
赤：ぎゅうにゅう／とりにく／ぶたにく／とうにゅう／わかめ／ベーコン
黄：こめ／あぶら／じゃがいも／さとう
緑：えだまめ／コーン／たまねぎ／にんじん／パセリ／キャベツ／こまつな

8日

エネルギー	たんぱく質
小 624kcal	27．8g
中 792kcal	34．0g

赤：ぎゅうにゅう／あげ／とうふ／とりにく／ホキ／ちくわ
黄：こめ／ごま／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 614kcal	25．4g
中 766kcal	31．1g

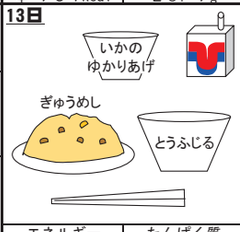
赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／たまご／にぼし
黄：こめ／もちむぎ／さとう／ごま／でんぷん
緑：ねぎ／しいたけ／たまねぎ／にんじん／キャベツ／こまつな

12日

エネルギー	たんぱく質
小 603kcal	25．6g
中 772kcal	31．1g

赤：ぎゅうにゅう／たまご／ぶたにく／ぎゅうにく／ヨーグルト
黄：こめ／さとう／でんぷん／こんにゃく／ごまあぶら／じゃがいも／あぶら
緑：パセリ／たけのこ／にんじん／ねぎ／しめじ／エリンギ／しょうが／ピーマン

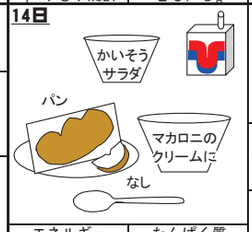
13日



エネルギー	たんぱく質
小 604kcal	28．7g
中 769kcal	35．8g

赤：ぎゅうにゅう／ぎゅうにく／とうふ／いか
黄：こめ／こめこ／さとう／あぶら／でんぷん／こむぎこ
緑：えだまめ／たまねぎ／しょうが／えのきたけ／こまつな／ねぎ／しそ

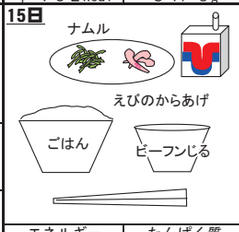
14日



エネルギー	たんぱく質
小 637kcal	24．4g
中 791kcal	30．0g

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／さとう／あぶら／じゃがいも／マカロニ
緑：たまねぎ／コーン／にんじん／なし／えだまめ／キャベツ／きゅうり

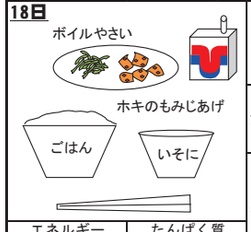
15日



エネルギー	たんぱく質
小 637kcal	25．1g
中 798kcal	30．8g

赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／えび
黄：こめ／ビーフン／ごま／あぶら／でんぷん／ごまあぶら
緑：にんじん／たけのこ／しょうが／しいたけ／きゅうり／キャベツ／チンゲンサイ

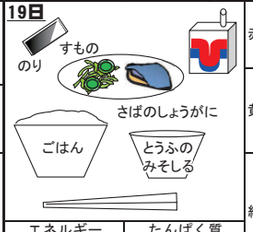
18日



エネルギー	たんぱく質
小 640kcal	28．8g
中 809kcal	35．7g

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

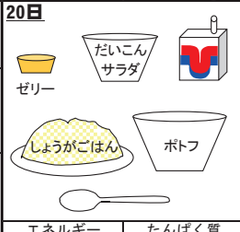
19日



エネルギー	たんぱく質
小 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

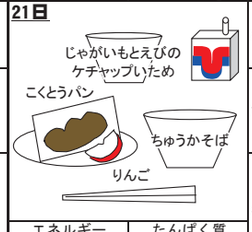
20日



エネルギー	たんぱく質
小 628kcal	17．2g
中 780kcal	20．4g

赤：ぎゅうにゅう／ポークウインナー／あげ
黄：こめ／じゃがいも／あぶら／さとう／りんごゼリー
緑：にんじん／キャベツ／セロリ／たまねぎ／だいこん／きゅうり／しょうが

21日



エネルギー	たんぱく質
小 630kcal	26．9g
中 809kcal	33．3g

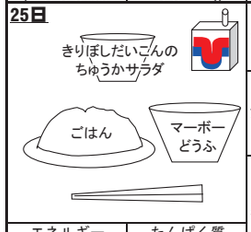
赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／えび
黄：パン／さとう／くろざとう／あぶら／ちゅうかそば／じゃがいも／でんぷん
緑：きくらげ／ねぎ／たけのこ／もやし／にんじん／たまねぎ／りんご

22日

エネルギー	たんぱく質
小 659kcal	28．6g
中 825kcal	34．5g

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

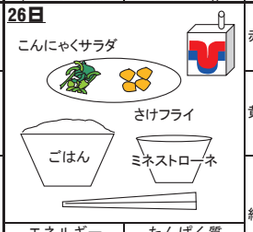
25日



エネルギー	たんぱく質
小 602kcal	25．2g
中 762kcal	30．9g

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

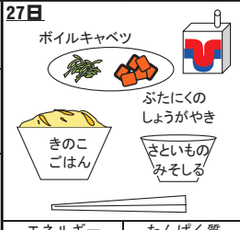
26日



エネルギー	たんぱく質
小 662kcal	27．3g
中 841kcal	33．9g

赤：ぎゅうにゅう／ベーコン／さけ／たまご
黄：こめ／パンこ／じゃがいも／こんにゃく／こむぎこ／ごまあぶら／さとう／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／エリンギ／きゅうり

27日



エネルギー	たんぱく質
小 637kcal	28．5g
中 795kcal	35．4g

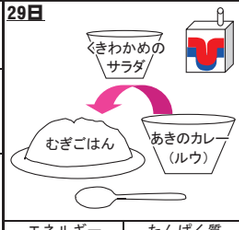
赤：ぎゅうにゅう／みそ／ぶたにく／とりにく／とうふ／こんぶ／あげ
黄：こめ／あぶら／さといも／さとう
緑：エリンギ／キャベツ／しめじ／にんじん／ねぎ／だいこん／たまねぎ／しょうが

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	34．5g

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 605kcal	20．0g
中 786kcal	25．6g

赤：ぎゅうにゅう／とりにく／くきわかめ
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

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)　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